Lucullus Succulus

www.lucullus-succulus.com

Faites la cuisine avec vos enfants et Lucullus Succulus

À NE PAS MANQUER !
12 recettes faciles !

Les spaghetti d'Halloween !

Goûter fondant facile avec du chocolat

Pour l'automne sois gonflé au soufflé !

Bien manger, bien s'amuser grâce à l'Institut Danone

DOSSIER :
la grande famille POMME DE TERRE

Magazine trimestriel

N°7 - automne 2009 Octobre - Novembre - Décembre 2009 Suisse : 11 CH - Belgique : 6 €

L 17706 - 7 - F: 5,50 € - RD

Tombe dans la marmite du bon mot et de la rigolade.
Remue ces blagues dans ta mémoire et sers-les à tes copains !!!

QUEL EST, EN AUTOMNE, LE GÂTEAU LE MOINS APPRÉCIÉ DES BALAYEURS ?

LE MILLE-FEUILLE.

C'est l'histoire de deux pommes de terre. L'une d'elles se fait écraser et l'autre s'écrie :
- Oh purée !

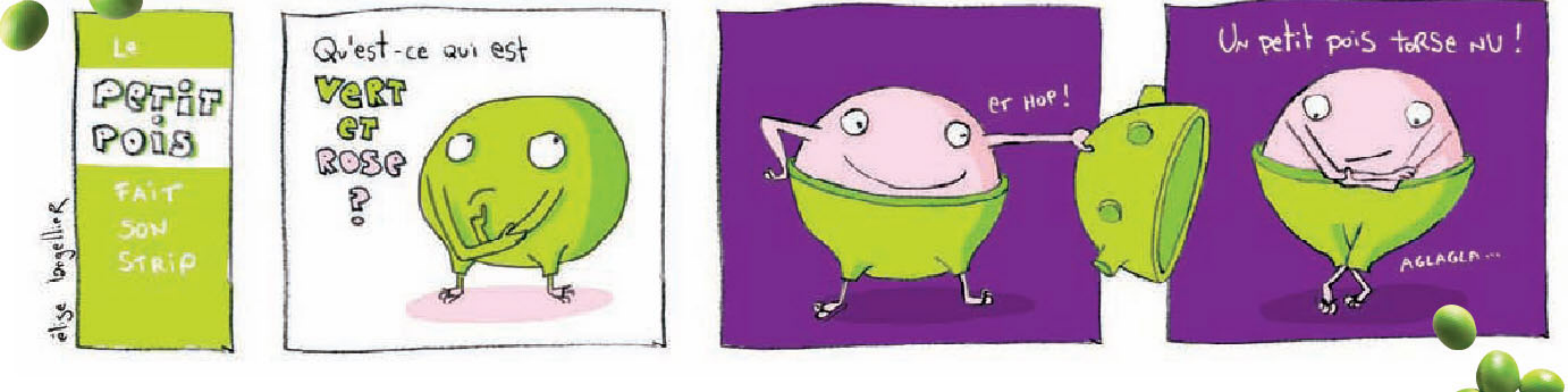
Quel est le comble pour un boxeur ?

de recevoir une en pleine et de tomber dans les pour qu'il ne ramène plus sa .

RÉBUS

Mon premier à six faces
Je dors dans mon second
Mon dernier est le pluriel de ciel
Mon tout signifie : très bon

Dé – Lit – Cieux (Délicieux)



Lucullus Succulus

Bien se nourrir
Y prendre plaisir
Découvrir et fabriquer
Partager et se découvrir

Prêtons attention à la sécurité des enfants

Bouillant, brûlant, glaçant, tranchant, la cuisine est un lieu et une activité qui demandent une attention constante. Lucullus Succulus est un magazine pour enfants, c'est certain. Mais les activités qu'il propose doivent nécessairement être encadrées par des adultes responsables afin de prémunir les enfants contre tout accident. Les adultes doivent réaliser les actions les plus délicates et montrer aux petits comment éviter l'accident, comment prendre des précautions : l'usage du gant de cuisson, la bonne tenue du couteau, le manche de la casserole ou de la poêle tourné vers l'intérieur de la plaque de cuisson et l'eau bouillante immédiatement vidée dans l'évier afin d'éviter un mauvais geste d'un autre petit. Tout cet apprentissage leur sera utile dès maintenant comme pour leur vie entière et les responsabilisera de façon intelligente : pas dans la peur, dans la maîtrise du risque.

Lucullus Succulus est un trimestriel édité par assara,
SARL au capital de 7700 euros, siège social : 24 rue d'enghien 75010 Paris - Tél. : 01 48 05 19 80 - Siret : 497 617 571 - N° TVA intracommunautaire : FR27497617571 - Gérante : Christel Monge.
Comité de direction : Julia Cavanna (coordinatrice) - Florence Lamy (associée) - Christel Monge (directrice de la publication et de la rédaction)
Directrice de la publication et de la rédaction : Christel Monge
c.monge@lucullus-succulus.com
Coordination générale et site internet : Julia Cavanna
j.cavanna@lucullus-succulus.com
www.lucullus-succulus.com
Webmaster : KNK - www.knk.fr
Recettes et stylisme photo : Boubou
Ont participé à ce numéro : Jonathan Blot - Chloé Bolac - Claire Bolac - Maxime Bolac - Anne-Sophie Bourhis (Institut Danone) - La classe de Madame Bussène (Armentières) - Alexis Dequidt (Touquet Savour) - Christel Dumas - Clotilde Farah (Institut Danone) - Zoé Fonovich - William Groult (École de Cuisine Alain Ducasse) - Marina Hossine - Olivier Pillat - Lionel Sandler - Léa Sauer
Création graphique : assara
Photos : I. Dorpe/Studio 1+1 - assara - istockphotos - CNIPT/D. Chenot - DR
Illustrations : Constance Allain - Boubou - Christel Dumas - Elise Langellier - Flo Lamy - Audrey Vallée
Service abonnement : abonnement@lucullus-succulus.com
Régie publicitaire et promotion : B to B - 01 45 22 13 50
Photogravure : P.D.S. Paris
Impression : Graph 2000 (61) Argentan
Service ventes et réassort (réservé aux dépositaires de presse) :
Kap'Média - 04 76 06 38 44 - **Diffusé par MLP**
ISSN : 1963-2223 - Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse. **Dépôt légal** : à parution
Commission paritaire : 0610K89571
Tous droits de reproduction réservés sauf autorisation écrite préalable.
© **Lucullus Succulus 2009.**
Merci à Touquet Savour, au restaurant de la Mère Poulard, à Félix et Alfred.

PEFC

PEFC/10-31-1209

Lucullus Succulus a la patate !

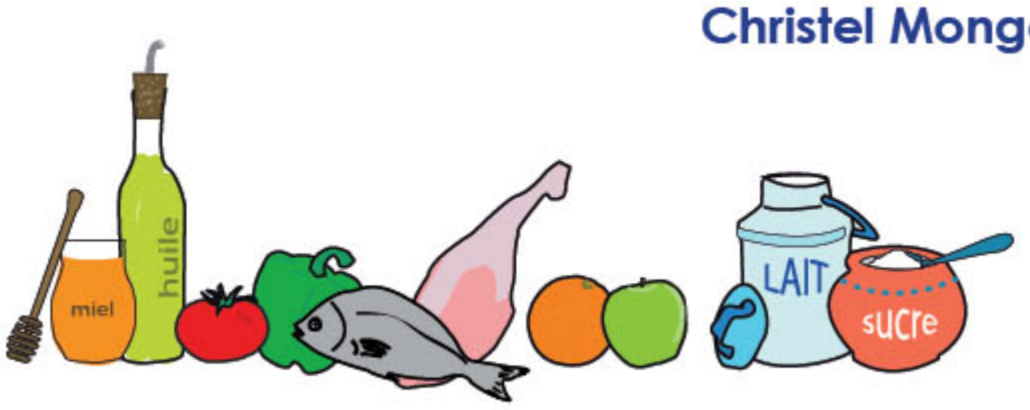
C'est la rentrée ! Gonflés d'énergie apportée par cet été ensoleillé, heureux d'avoir découvert de nouveaux aliments et de nouvelles recettes, c'est le moment de prendre de bonnes résolutions : revenir aux fondamentaux, aux produits que l'on trouve près de chez soi et qui viennent avec les saisons ; les cuisiner un peu, beaucoup, passionnément, et partager une rentrée pleine de bonne humeur avec les enfants.

Cet automne, découvrez la pomme de terre dans tous ses états. Petit tubercule globe-trotter aux milliers d'aspects, couleurs et formes, la pomme de terre est multiple ! Les pommes de terre, donc, varient d'un terroir à l'autre et leur histoire traverse les continents et les océans, accompagnant l'Histoire des Hommes.
Avec Lucullus Succulus, préparez-les simplement, à l'eau ou à la vapeur et mangez-les telle quelle avec leur peau, ou en galette façon hamburger, en chips au four ou en muffins.

Suivez aussi les traces du thym, jouez avec le soufflé pour comprendre comment il gonfle et rejoignez la Mère Poulard au Mont-Saint-Michel pour goûter sa mythique omelette. Mais évitez d'être chocolat dans la cuisine : inventez, jouez, déclinez !

Profitez-en, goûtez l'automne !

Christel Monge



index des recettes

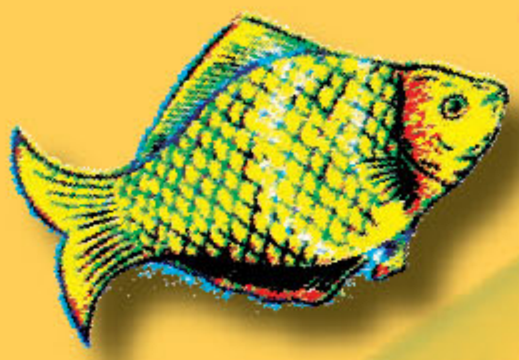
Des étoiles indiquent le niveau de difficulté et te guident dans le choix des recettes que tu veux réaliser...

Recette Recette

★ fastoche

★★ moyen dur

★★★ plus dur



Canapés de Ratte du Touquet — p. 22 ★

Chips violettes à la mimolette — p. 21 ★★

Fondant au chocolat, super facile ! — p. 27 ★

Gratin dauphinois — p. 18 ★★

Halloween Pasta — p. 30 ★

Hamburger Parmentier — p. 11 ★

Omelette aux champignons de Paris — p. 26 ★★★

Pancakes au saumon frais et petits légumes — p. 4 ★★

Potato' Muffin au citron — p. 17 ★★

Salade d'andouille et pomme - p. 31 ★

Soufflé au fromage — p. 23 ★★★

TRUCculus du chef

... à découvrir partout !

École de Cuisine Alain Ducasse

la recette des mini-pouces

Écrasé de pommes de terre Pompadour aux herbes et huile d'olive - p. 14-15

Ce petit panneau va apparaître dans les recettes de ton magazine. Il est là pour te dire de demander l'aide d'un adulte lorsque tu dois utiliser des ustensiles tranchants, faire cuire ou chauffer. Il est là pour que tu ne prennes pas le risque de te blesser. **Sois prudent !**

Si tu vois ce signe, demande à un adulte de faire le marmiton !

à la loupe
les gagnants du prix Matty Chiva à l'Atelier des Sens *p.* 4

la boîte à épices *p.* 6

DOSSIER *p.* 7
la grande famille pomme de terre

sciences à la casserole *p.* 23

on en a fait tout un plat,
l'omelette de la Mère Poulard *p.* 25

babillard *p.* 27

brico miam,
l'Halloween pasta *p.* 28

abats la cuisine !
du sang et des boyaux *p.* 31

l'ustensile *p.* 32

20 €
pour 4 numéros
au lieu de 22 €*
soit 2 € de réduction

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2009 pour un premier abonnement.
Livraison en France métropolitaine.
* prix de vente en kiosque. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès aux données vous concernant.

bulletin d'abonnement

À retourner accompagné d'un chèque bancaire ou postal à l'ordre de Lucullus Succulus à :
LUCULLUS SUCCULUS - Service abonnement - 21 bis rue du Paradis - 75010 Paris

OUI, je m'abonne à Lucullus Succulus*

FRANCE MÉTROPOLITAINE

☐ Je commande 4 numéros, pour **20 €** seulement, soit **2 €** de réduction (frais de port inclus)
Je souhaite que mon abonnement démarre à partir du n° ....

UNION EUROPÉENNE ET SUISSE

☐ Je commande 4 numéros, pour **29,44 €** seulement, soit **2 €** de réduction (frais de port inclus)
Je souhaite que mon abonnement démarre à partir du n° ....

Mes coordonnées (merci de remplir le formulaire entièrement)

Nom ____________________

Prénom ____________________

Adresse ____________________

____

Code postal __________ Ville ____________________

Date de naissance ____________________

E-mail ____________________

* Nous consulter pour les modalités d'abonnement dans tout autre pays - Tél. : 0033 1 48 05 19 80

à la loupe

Quand bien ma rime avec s'am

L'école Anatole France d'Armentières (Nord) a remporté le Prix Matty Chiva 2009. Les 18 petits cuistots de la classe des CM1-CM2 de Mme Bussène ont gagné un séjour-découverte à Paris. Lucullus Succulus les a suivis à l'Atelier des Sens : ils nous ont préparé un véritable festin, sous la direction des Chefs Lionel Sandler et Jonathan Blot.

Voici le déroulé du plat principal.

Pancakes au saumon frais et petits légumes

Ustensiles : 1 jatte / 1 saladier / 1 bol / 1 fouet / 1 tamis /1 louche / 1 assiette / 1 petite poêle 1 grande poêle / 1 paire de ciseaux / 1 cuiller en bois

Ingrédients : 135 g farine / 30 g de sucre / 1 c. à café de levure / 1 pincée de cannelle / 1 pincée de noix de muscade / 200 g de crème liquide / 1 œuf / 4 c. à soupe d'huile d'olive / 15 g de beurre / 1 citron / sel, poivre / 1 botte de cerfeuil / 400 g de saumon frais en pavé / 1 sachet de julienne de légumes surgelée

1

Avec un fouet, mélange dans la jatte la farine, le sucre, la levure et les épices, cannelle et noix de muscade. Puis, dans un bol à part, mélange la crème liquide, l'œuf et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoute et incorpe cette préparation à l'appareil à pancakes. Pour supprimer les grumeaux, Sophia passe le mélange au tamis.

2

Fais chauffer la petite poêle à feu moyen. Déposes-y un peu de beurre, et verse la préparation à l'aide d'une louche pour faire cuire les pancakes. Pour les retourner, Alicia les fait sauter comme des crêpes. Réserve-les sur une assiette.

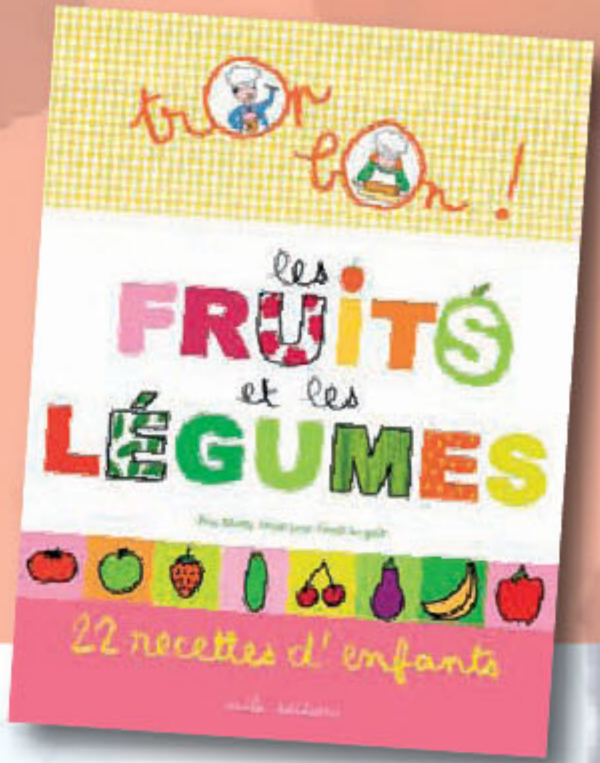
nger
user !

INSTITUT DANONE
Pour la Nutrition et la Santé

Explique-moi le Prix Matty Chiva

L'Institut Danone, grâce au Prix Matty Chiva, récompense des initiatives pédagogiques en faveur de l'éveil au goût des enfants. Cette année, les fruits et les légumes étaient à l'honneur, à travers l'invention de recettes jolies et succulentes. Un livre avec les recettes primées sortira en novembre.

« Trop bon ! les fruits et les légumes. 22 recettes d'enfants »
24 pages, Mila éditions
Sortie : mi-novembre 2009
Prix : 14,95 euros.



4

Séléna et Aurélie retirent les arêtes restant dans les pavés de saumon avant de couper ces derniers en petits dés. Dans un saladier, verse 1 c. à soupe d'huile d'olive, le jus d'un citron, 1 pincée de sel et poivre. Dépose les dés de saumon frais dans le saladier et laisse-les mariner pendant 20 minutes.

5

À l'aide de ciseaux, coupe le cerfeuil. Ajoute la julienne de légumes et le cerfeuil ciselé au saumon mariné. Mélange délicatement l'ensemble avec une cuiller en bois. Comme Alicia et les Chefs Jonathan et Lionel, assemble maintenant tes burgers : sur un pancake, dépose 3 c. à soupe du mélange de saumon et petits légumes.

3

Fais cuire la julienne de légumes surgelée dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Gaëlle l'égoutte avant de la déposer dans la grande poêle, avec l'aide du Chef Lionel.

6

Comme Asmar, tu peux enfin déguster tes pancakes façon burger. Tu peux les servir accompagnés d'une petite salade verte.

une branche, un brin, une fleur

Le Thym

automne 2009

Le THYM
est une plante aromatique originaire de la Méditerranée. Son nom vient du grec thymos qui signifie « parfumer » ou thymon qui signifie « esprit » ou « fumée », parce qu'on le brûlait lors des rites religieux. De cette plante rampante à l'allure de buisson, on extrait une huile essentielle, le thymol. Son odeur est souvent assimilée à celle du citron ou de la verveine.

La mythologie grecque raconte que le thym est né des larmes de la belle Hélène de Troie. Les Romaines s'en servaient pour se parfumer et le brûlaient pour purifier l'air. On assimilait alors aussi le thym au courage. Et ce, jusqu'au temps des Croisades, où les femmes des chevaliers brodaient un brin de thym aux écharpes de leurs maris pour les protéger du danger durant leurs conquêtes. En Égypte, le thym était l'une des plantes utilisées pour embaumer les morts. Le thym est connu pour ses vertus antiseptiques et digestives : en infusion, il désinfecte les voies digestives et dégage les voies respiratoires. Le thym entre dans la composition du célèbre bouquet garni, avec le laurier et le persil. En France, il pousse principalement en Provence, car c'est une région ensoleillée au climat sec. On le cueille dans la garrigue, où on l'appelle farigoule. Cette plante aromatique est très présente dans la cuisine méditerranéenne : elle se marie parfaitement avec la tomate, les viandes, les poissons...

C'est dans la cordillère des Andes, autour du lac Titicaca, que sont cultivées, dès l'an 1200, les premières pommes de terre, appelées « papas ». Il existe alors 300 variétés de papa, sélectionnées, cultivées et conservées par les Incas.

la papa du lac Titicaca

Tubercule aux aspects les plus divers, la pomme de terre a suivi les hommes dans leurs conquêtes. Voyageant d'un continent à l'autre dans les malles des conquistadores espagnols, celles des botanistes et finalement des populations les plus pauvres, on la cultive aujourd'hui partout. Elle a longtemps souffert d'une mauvaise réputation avant d'être déclarée aliment du futur !

Ce dossier a été conçu en partenariat
avec la Ratte du Touquet,
la pomme de terre des gastronomes.

Les pommes de terre

La pomme de terre est un tubercule aux formes, couleurs et calibres différents selon la variété et le mode de culture. Il en existe près de 5000 types, sauvages et domestiqués, conservés à la banque mondiale de gènes de la pomme de terre de Lima (Pérou). À chaque variété son nom !

Chez ton primeur, achète la pomme de terre adaptée à ce que tu cuisines !

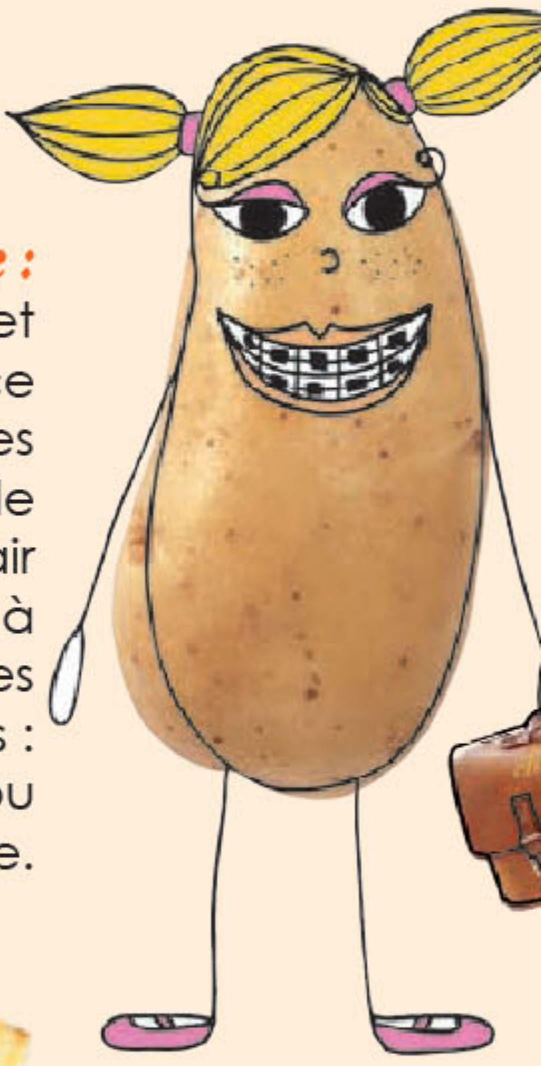
Il existe 3 sortes de pommes de terre

1 - **Les farineuses** sont destinées aux soupes, purées ou frites.

2 - **Les fondantes** ont des utilisations similaires.

3 - **Les pommes de terre à chair ferme** sont préparées à l'eau, à la vapeur ou utilisées en cuisson (sautées, gratinées, rissolées).

La Ratte du Touquet : on ne connaît pas bien ses origines mais ses texture et saveur exquises en font LA pomme de terre des gourmets. Chiquissime, elle se mange telle quelle, dans sa peau !



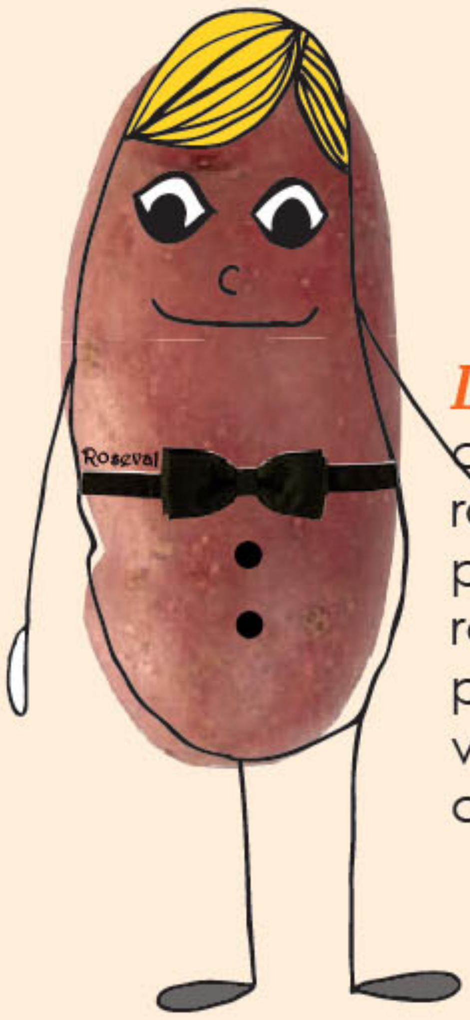
La Charlotte : née en Bretagne, et reconnue en 1981, c'est la référence actuelle des pommes de terre à chair ferme. Elle s'adapte à de nombreux usages culinaires : vapeur ou sautée.

À chair farineuse

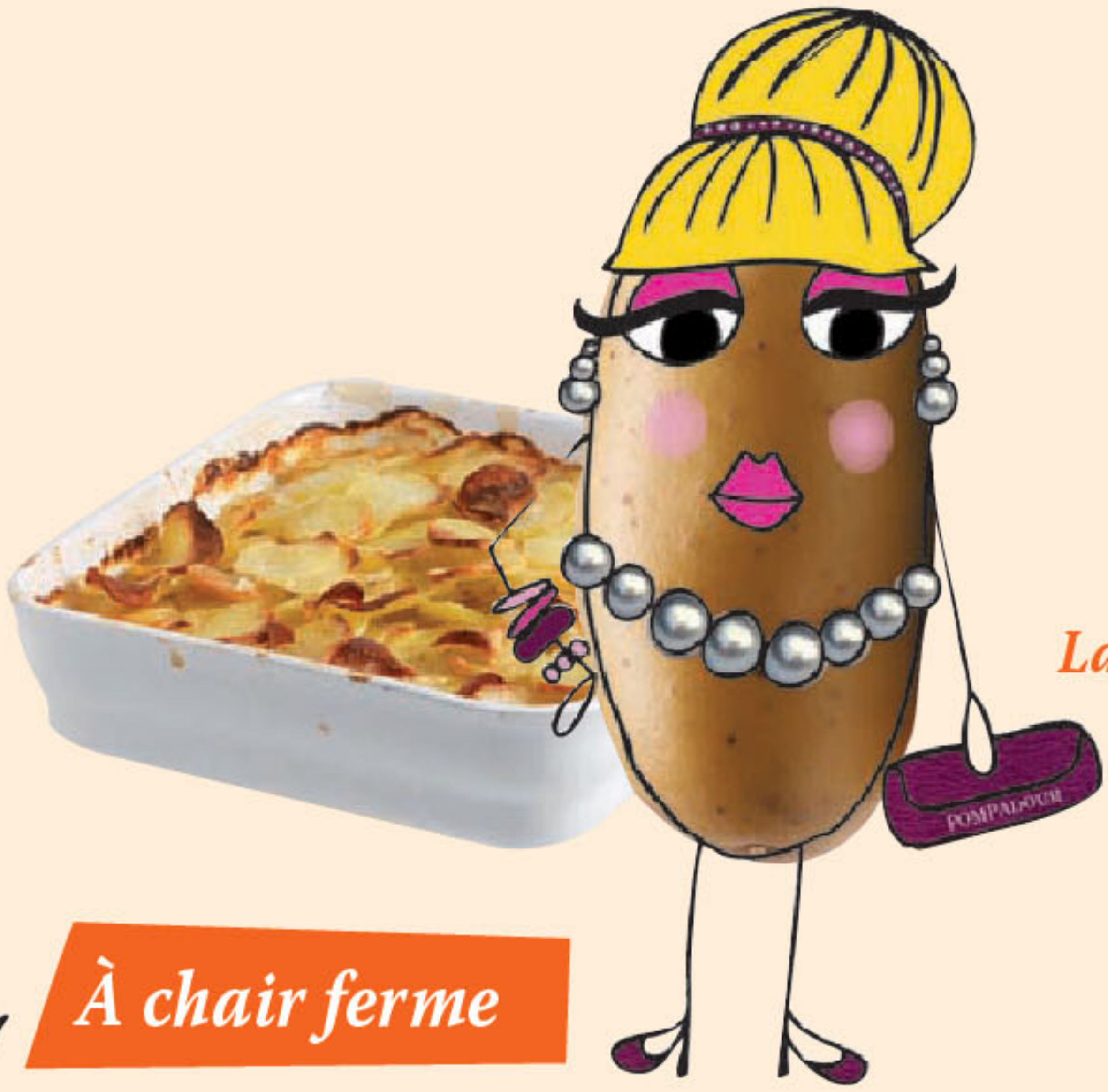
La Bintje : sélectionnée aux Pays-Bas en 1935, sa peau et sa chair sont jaunes. Oblongue et régulière, elle est traditionnellement très utilisée dans le nord de la France. Utilise-la pour faire des pommes noisettes ou paillassons.

La Manon : la « Reine des frites » absorbe peu l'huile et ne noircit pas à la cuisson. Précoce, cette Limousine a été reconnue en 1987.

ont la patate !



La Roseval : la plus connue des peaux-rouges a une chair jaune parfois veinée de fines rayures rouges. Parfaite pour la cuisson vapeur, elle date de 1950.



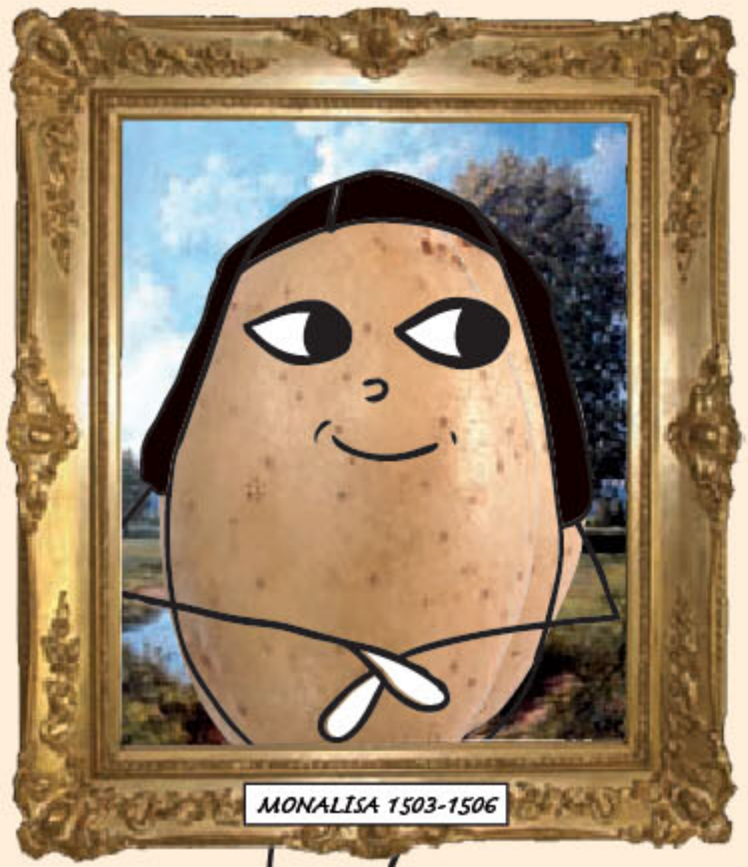
La Pompadour Label Rouge : c'est une grande délicate, encore discrète dans les magasins mais qui mérite d'être recherchée. Elle est délicieuse en gratin ou en salade.

À chair ferme

La Belle de Fontenay : l'ancêtre des variétés à chair ferme est mentionnée pour la première fois en 1885. Sa peau est jaune, sa chair jaune foncé et fine et sa saveur noisette font d'elle une star en salade !

Selon le moment de récolte, la pomme de terre est dite « primeur » ou « de conservation » : les primeurs sont arrachées avant maturité et consommées rapidement.
Celles de conservation sont récoltées en pleine maturité et consommées tout au long de l'année.

Les pommes de terre cuisent 20 minutes à ébullition.
Démarre la cuisson à l'eau froide salée.
Vérifie qu'elles sont cuites en plantant la lame d'un couteau : elle doit s'enfoncer sans effort.



À chair fondante

La MonaLisa : comme la Bintje, elle est… hollandaise. Plus récente, mais plus précoce que son aïeule, elle est lisse et très régulière. Mais consomme-la vite, car elle se conserve peu de temps !

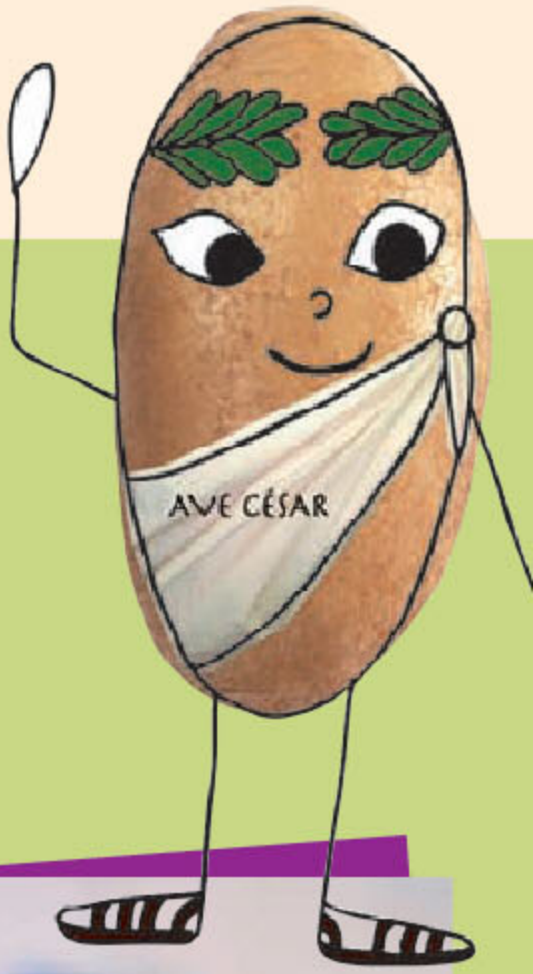
Célèbre Lucullus !

La première pomme de terre foule le sol italien sous le règne pontifical de Pie IV, pape à la santé fragile, entre 1559 et 1565. À cette époque, elle jouit d'une réputation de guérisseuse et c'est pour cette raison que le roi Philippe II d'Espagne en fait parvenir des échantillons au pape. Notre célèbre général Lucullus ne les a donc pas connu.

Mais sais-tu que l'on retrouve les pommes de terre dans les gnocchi italiens ?

Lucullus Succulus ? Mais c'est un magazine de cuisine !

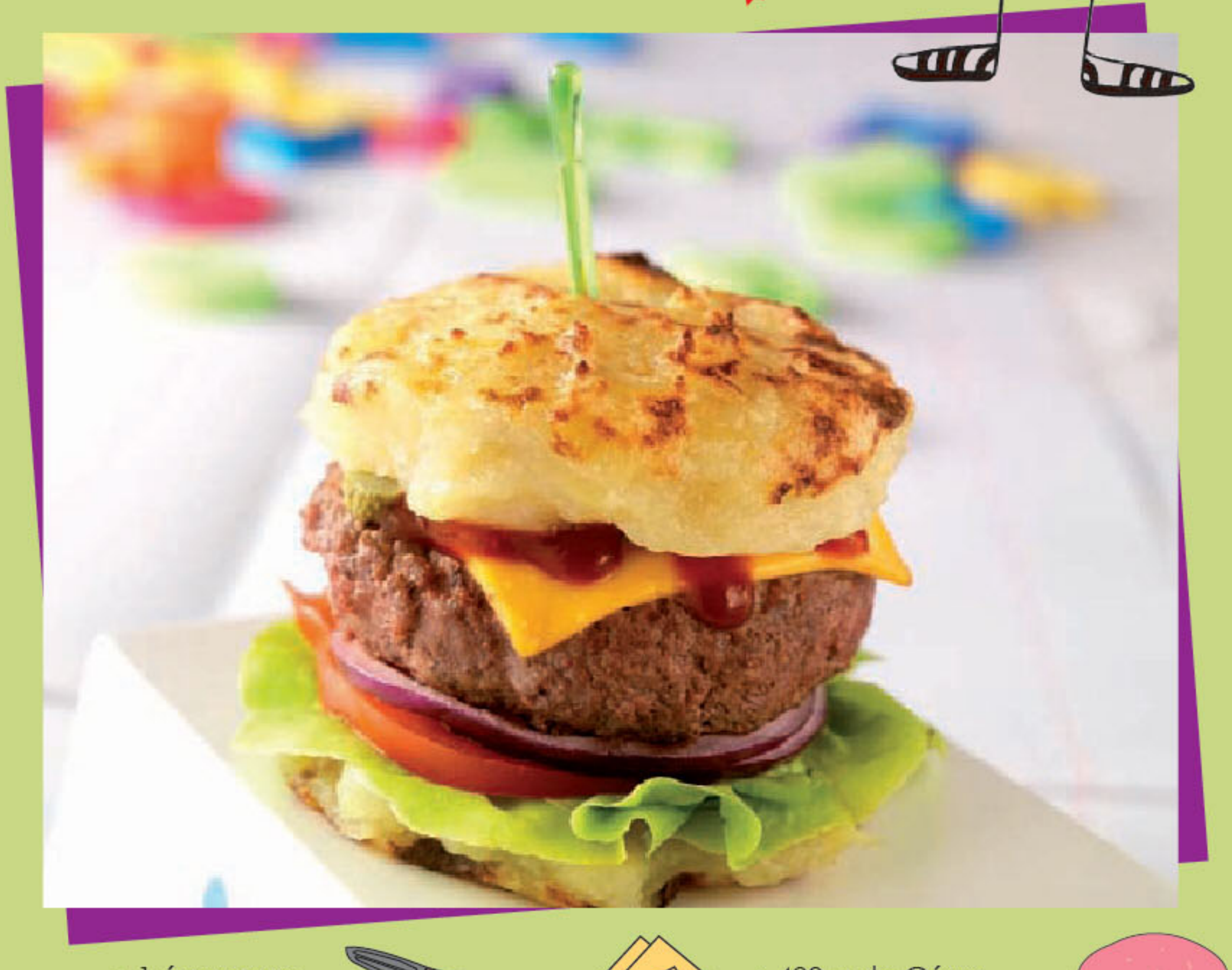
C'est **Pedro Cieza de Leon**, compagnon d'armes du conquistador espagnol Pizarro, qui a ramené en **1540**, la pomme de terre en Europe. Il décrit les « **papa** » de l'Empire inca comme des **racines** semblables à des truffes, dont la pulpe cuite est presqu'aussi tendre que la **châtaigne**.



La César

Hamburger Parmentier

Préparation : **20** *minutes – Cuisson :* **35** *minutes (Pour* **4** *personnes)*

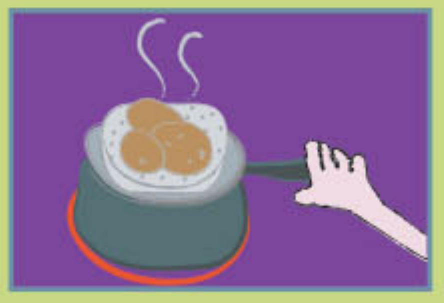


- 1 économe
- 1 panier-vapeur
- 1 casserole
- 1 fourchette
- 1 presse-purée
- 1 poêle
- papier de cuisson

- 400 g de César
- 4 petits steaks hachés
- 4 tranches de cheddar
- 4 feuilles de salade
- 4 pickles
- 2 tomates
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre et ketchup

cette patate n'est pas une pomme de terre ! ...

Il ne faut pas confondre la patate, nom familier de la pomme de terre, avec la patate douce qui est une plante dont les tubercules comestibles ont une chair légèrement sucrée.



Fais cuire les pommes de terre à la vapeur.

Écrase les pommes de terre cuites au presse-purée. Ajoute un morceau de beurre.

Après avoir laissé refroidir la purée, forme des galettes.

Dépose-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé puis enfourne la plaque.

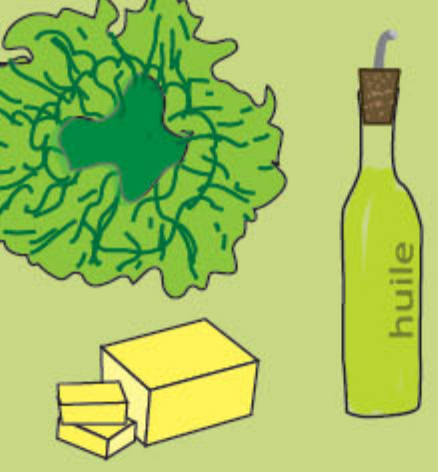
sois prudent

Lave et épluche les pommes de terre César. Fais-les cuire à la vapeur à l'aide du panier-vapeur. Pour cela, mets de l'eau salée à bouillir dans une casserole, pose le panier-vapeur sur la casserole. Dépose les César dans le panier puis referme-le. Laisse cuire pendant 25 minutes. Écrase ensuite les César avec le presse-purée au-dessus d'un saladier. Ajoute le beurre et mélange à la fourchette. Sale et poivre à ton goût puis laisse refroidir la purée.

Fais préchauffer le four en mode grill.

Forme 8 galettes de pommes de terre de 12 cm de diamètre et 2 cm de haut avec tes mains. Place les galettes sur ta plaque de four recouverte de papier de cuisson. Enfourne et laisse cuire 10 minutes.

Pendant ce temps, fais cuire les steaks hachés à la poêle. Lorsque tes steaks sont presque cuits à ta convenance, place une tranche de cheddar sur chaque steak et laisse cuire juste le temps que ton fromage fonde. Pour assembler ton hamburger, dépose sur une galette de pommes de terre, une feuille de salade, une rondelle de tomate, une rondelle d'oignon rouge si tu aimes ça, le steak haché, puis ajoute une rondelle de pickles et une goutte de ketchup. Referme avec une seconde galette de pommes de terre.



gastrodico

Découper en julienne :
découper les fruits et
les légumes en fines lamelles.

... et ce cornichon n'est pas une patate !

Les Anglais appellent la Ratte du Touquet « the french cornichon » à cause de sa forme !

... mais cette patate est une ratte !

Objet de toutes les curiosités avant d'être appréciée pour ses qualités gustatives, la pomme de terre voyage sur le continent européen au cours du **XVIe siècle**. Le roi d'Espagne en envoie des échantillons au pape à Rome. Ce dernier en fait cadeau au gouverneur de Belgique, qui, embarrassé les fait parvenir à Charles de l'Écluse, botaniste français, grand voyageur, qui la fait découvrir en **Autriche**, Allemagne, Suisse et enfin en France.

toi aussi, joue au botaniste...

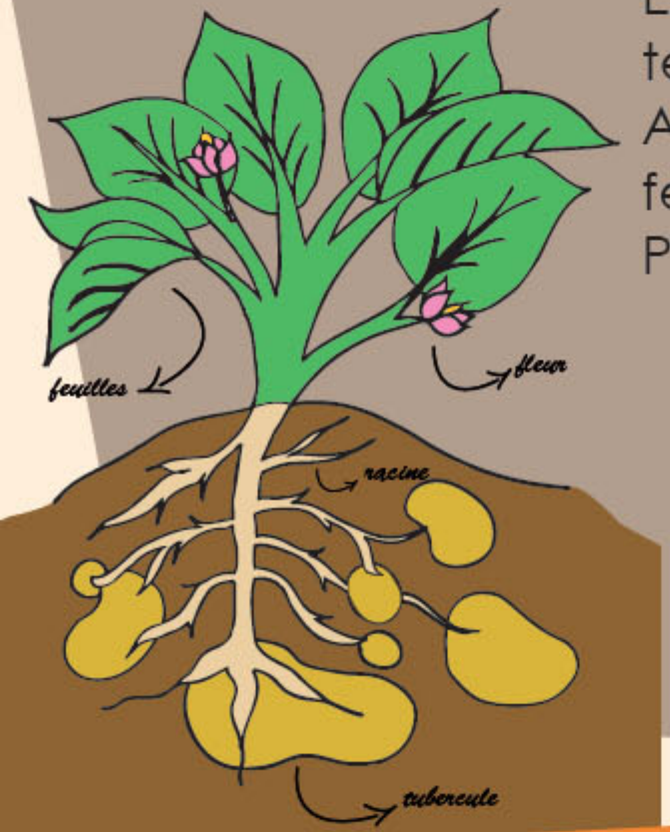
fais pousser des pommes de terre !

QUOI? 3 petites pommes de terre de 7 cm de haut que tu as fait germer 10 jours auparavant dans un endroit chaud et lumineux.

QUAND ? Au printemps, pour une récolte 90 jours après.

OÙ ? À l'intérieur ou à l'extérieur, dans un seau de 50 cm de diamètre rempli de terre.

COMMENT ? Perce un trou au fond du seau. Remplis les 3/4 du seau de terre.
Enfonce les pommes de terre, germes vers le haut, et complète à ras bord de terre.
Arrose tous les 2 jours en petite quantité afin d'humidifier sans faire moisir les feuilles. Arrête d'arroser quand elles jaunissent et se fanent.
Pose le seau dans un endroit lumineux et dont la température est à 10/15 °C.



***La récolte se fait par temps sec avec une bêche.
Laisse alors sécher les pommes de terre sur la terre au soleil pendant une heure, avant de les stocker sur une étagère dans un endroit frais, bien aéré et sec. Tu peux les conserver six mois.***

Fais pousser des Pompadour Label Rouge en demandant des plants gratuitement sur www.lapommedeterrepompadour.com à partir du 1er mars 2010.

et découvre en vidéo les producteurs !

Lucullus Succulus a suivi Olivier Pilat, jeune producteur de pommes de terre, au cours d'une de ses visites quotidiennes à travers ses cultures : au milieu de ses champs de Pompadour Label Rouge et Ratte du Touquet, il nous raconte l'itinéraire du petit tubercule et nous parle des variétés remarquables qu'il a choisi de produire.

1

« Mi-avril, nous mettons en terre les plants de pommes de terre. Ce sont des pommes de terre qui ont germé, elles ont des yeux ! On s'est assuré qu'elles n'étaient porteuses d'aucune maladie. À partir d'un seul plant, on récolte 20 à 25 pommes de terre. »

2

« Ensuite, les pommes de terre poussent par étapes, un peu au-dessus, un peu sous terre : d'abord les tiges qui donnent naissance aux feuilles puis aux racines. Dès que les fleurs apparaissent, les tubercules se multiplient sous terre.

3

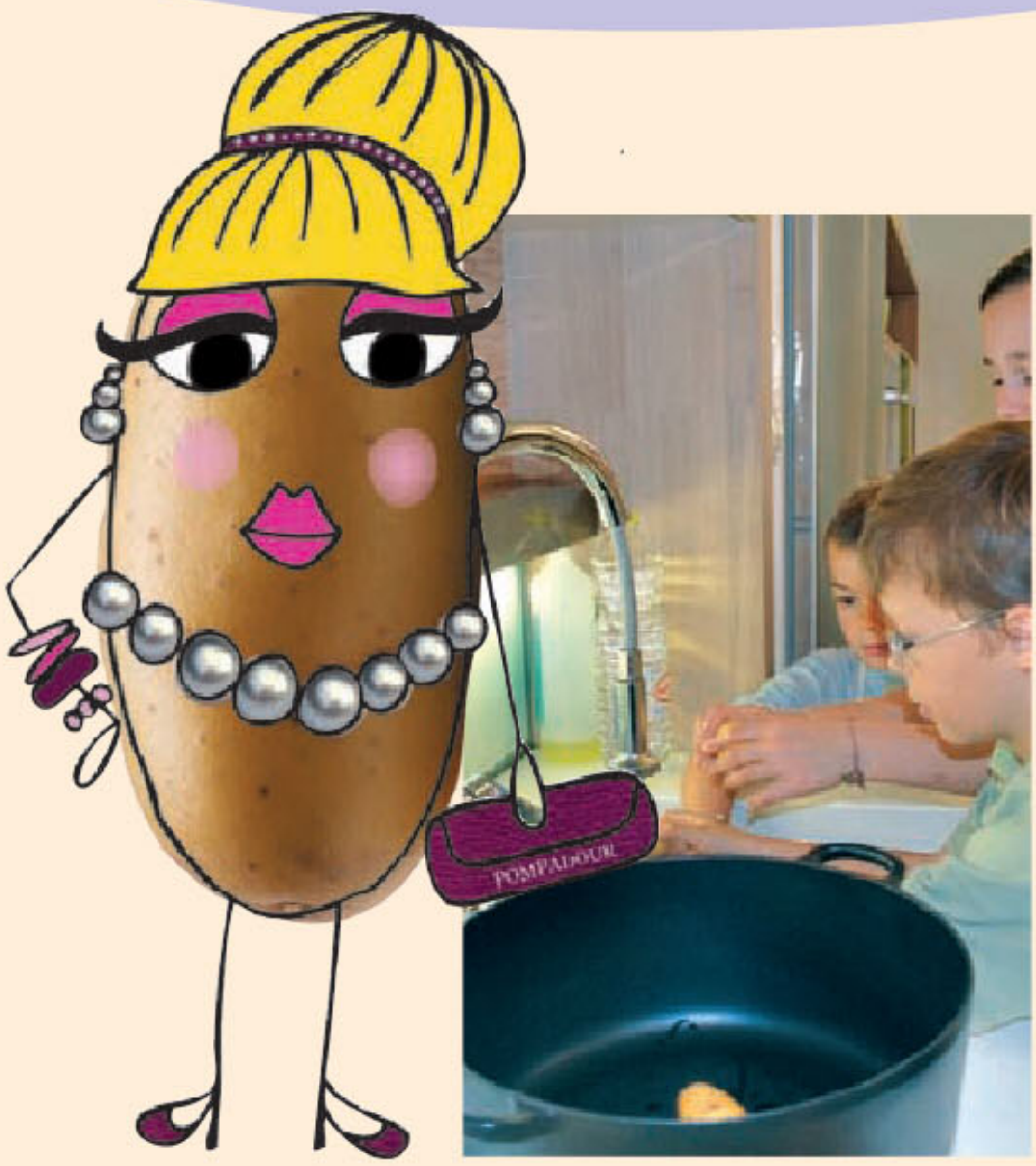
« À la fin du mois d'août, les feuilles se transforment en fanes qui disparaissent. Puis, la peau des pommes de terre épaissit pendant un mois avant l'arrachage. Je visite alors mes champs tous les jours pour vérifier la maturation : comme aujourd'hui, la bêche n'est pas un objet de décoration, elle me sert chaque jour à ausculter mes champs ! »

4

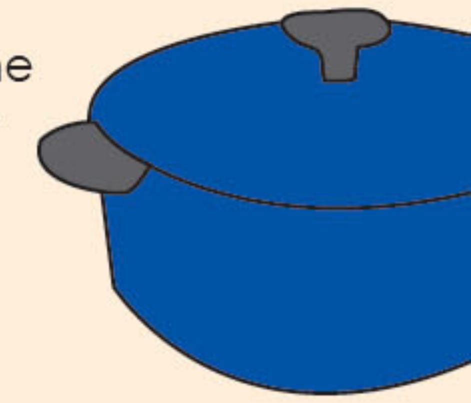
« L'arrachage a lieu plus tôt pour les Ratte que pour les Pompadour. L'arracheuse de Pompadour que tu vois sur la photo ramasse l'équivalent de 6 terrains de football par jour ! »

5

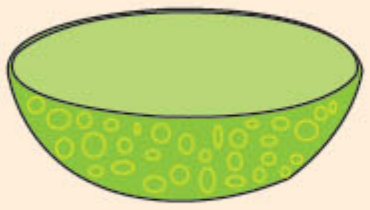
« À la sortie du champs, les pommes de terre sont mises en caisses de bois pour être conservées en réfrigérateur. Puis, on les trie avant de les envoyer aux magasins. »



Pour 4 copains... **1** Lave les pommes de terre Pompadour Label Rouge puis dispose-les dans une cocotte remplie d'eau. L'eau doit être froide afin que la peau des Pompadour n'éclate pas. Ajoute une poignée de gros sel de mer.
Ajoute aussi la feuille de laurier ainsi que les grains de poivre noir.



3 Lave et sèche le persil plat ainsi que la ciboulette. À l'aide de ciseaux coupe le persil en petits morceaux et la ciboulette en bâtonnets de 1 cm.
Égoutte les pommes de terre puis laisse-les refroidir quelques minutes.
Épluche-les puis réserve-les dans un saladier.



4 Munis-toi d'une fourchette et écrase les pommes de terre, tout en ajoutant l'huile d'olive. Ajoute ensuite les herbes. Puis sale et poivre à ton goût.
Goûte pour éventuellement rectifier l'assaisonnement puis mets quelques cuillers à soupe de Pompadour écrasées au centre d'une assiette et décore d'une goutte d'huile d'olive et de brins de ciboulette et persil plat.

Reportage réalisé à l'École de Cuisine Alain Ducasse - 64 rue du Ranelagh - 75016 Paris
www.ecoledecuisine-alainducasse.com

Écrasé de pommes de terre Pompadour aux herbes et huile d'olive

• 500 g de pommes de terre Pompadour Label Rouge • 1/2 botte de persil plat • 1/2 botte de ciboulette • 1 gousse d'ail rose • 1 feuille de laurier • 10 cl d'huile d'olive • gros sel • 4 grains de poivre noir

2 Pose la gousse d'ail rose sur le plan de travail et écrase-la d'un coup sec avec la paume de la main : on dit que la gousse d'ail est claquée.
Elle diffuse ainsi son arôme dans l'eau de cuisson à laquelle tu la rajoutes.
Place la cocotte sur le feu, laisse cuire 20 minutes après ébullition. Les pommes de terre sont cuites lorsqu'elles sont fondantes. Ces pommes de terre simplement bouillies avec leur peau sont des pommes de terre en robe des champs.

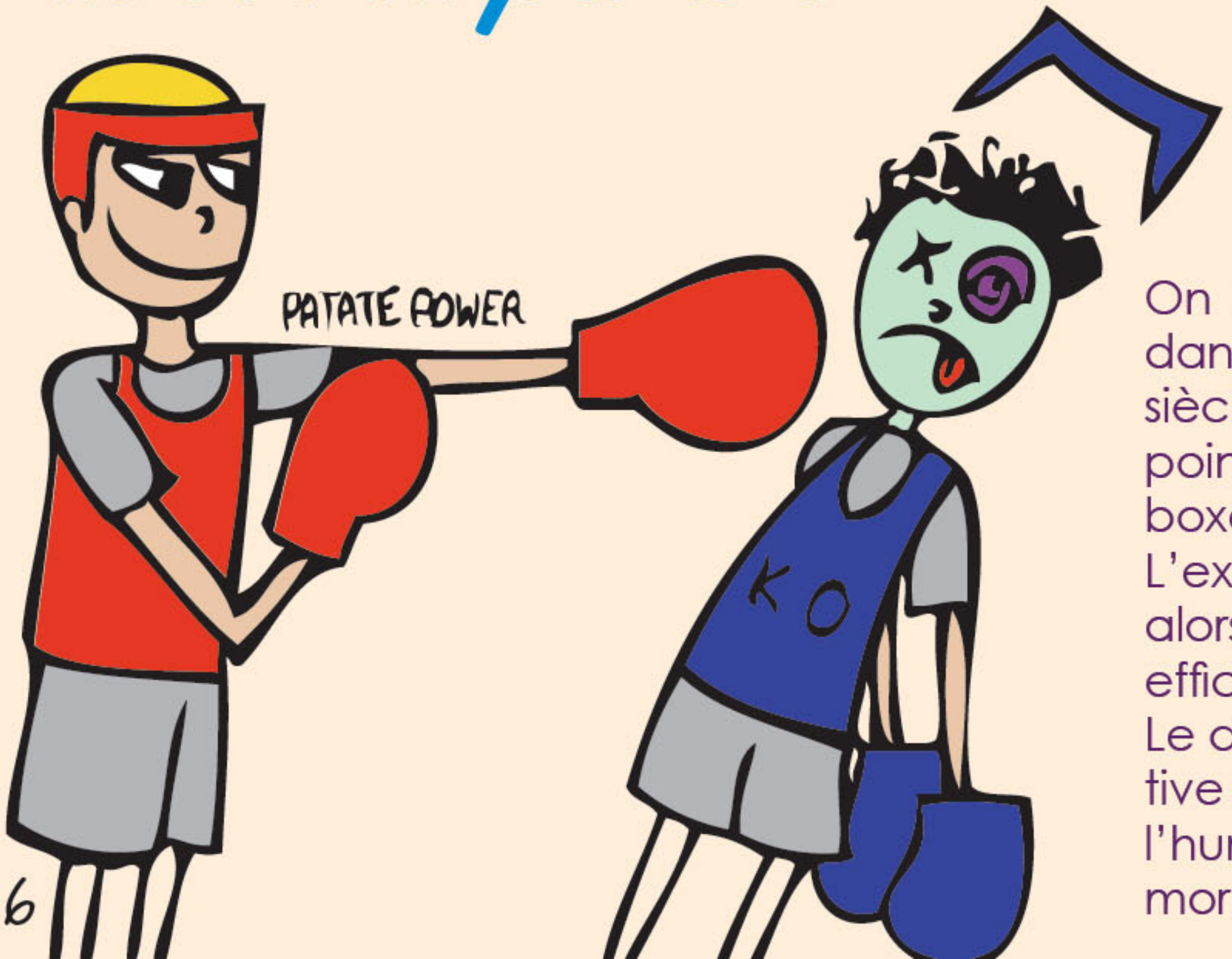
Walter Raleigh (1552-1618) ramène la pomme de terre d'Amérique du Nord en Angleterre. N'y rencontrant pas de succès, Walter Raleigh introduit le **tubercule en Irlande** : la pomme de terre devient **la principale production agricole** du pays, permettant d'accroître rapidement sa **population**.

« Quand il y a de l'amour, il n'est pas difficile de couper la pomme de terre en deux. »

proverbe irlandais

Une expression apparaît, pour notre plus grand bonheur ! Mais connais-tu l'origine de cette expression que tu emploies sûrement ?

avoir la patate {signifie} être en forme, se sentir capable de réussir.



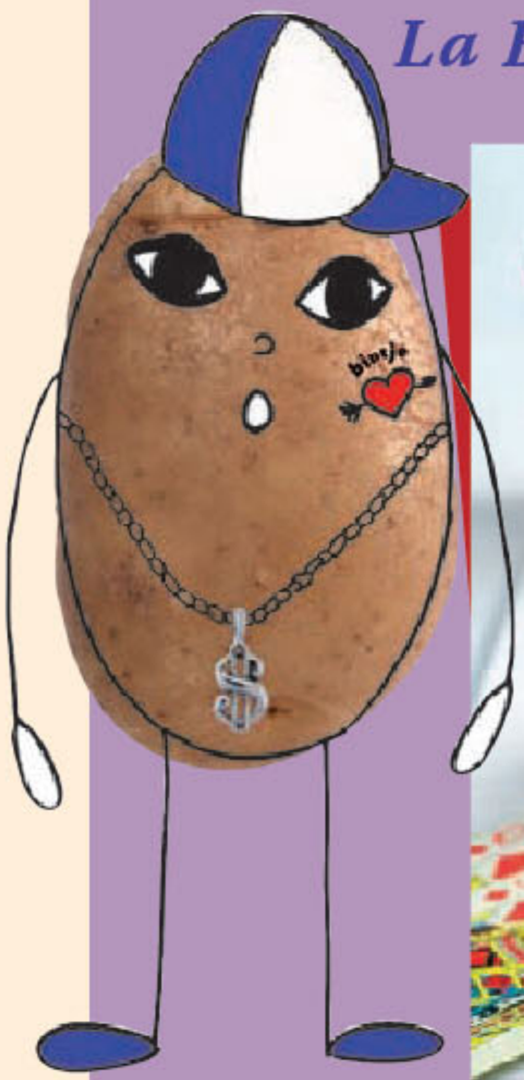
On découvre le mot puis l'expression dans le domaine sportif : à la fin du XIX^{e} siècle, une 'patate' est un coup de poing lourd. Puis, c'est l'aptitude d'un boxeur à porter des coups décisifs.

L'expression « avoir la patate » prend alors le sens de « frapper avec force et efficacité ».

Le dynamisme et la bonne forme sportive de l'expression s'étend ensuite à l'humeur, prenant le sens de « avoir le moral au beau fixe ».

Potato'Muffin au citron

Préparation : 40 minutes – Cuisson : 45 minutes
(Pour 8 personnes)



La Bintje

- 1 économe
- 1 casserole
- 1 jatte
- 1 zesteur
- 1 fourchette
- 1 presse-agrume
- 1 cuiller en bois
- 8 petits moules à muffins

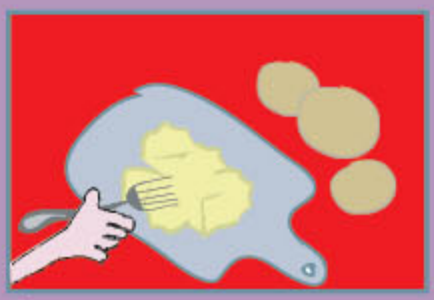
- 5 Bintje moyennes
- 150 g de sucre
- 4 jaunes d'œufs
- 1 c. à soupe de fécule de pomme de terre
- 1 citron
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure

Préchauffe le four à 160 °C / thermostat 5.

Lave et épluche les Bintje puis fais-les cuire à l'eau 20 minutes. Pendant ce temps, prélève les zestes du citron avec le zesteur et mets-les dans la jatte. Puis presse le citron. Une fois les pommes de terre cuites, écrase-les finement avec le bout d'une fourchette. De la même manière, mélange les zestes de citron aux Bintje écrasées. Ajoute à cette purée le jus du citron et le sucre puis mélange avec la cuiller en bois. Ajoute les 4 jaunes d'œufs en mélangeant après chaque jaune. Ajoute enfin la fécule de pomme terre, puis le sucre vanillé et la levure. Mélange bien le tout avec la cuiller en bois.

Verse la préparation dans les petits moules à muffins. Enfourne-les et laisse cuire 45 minutes jusqu'à ce que les bords se décollent légèrement des parois des moules.

Laisse refroidir les muffins avant de les servir.



Écrase les pommes de terre cuites avec une fourchette.

Ajoute à la purée de pommes de terre le jus de citron et les zestes.

Ajoute le sucre, les jaunes d'oeufs, la fécule de pomme de terre, le sucre vanillé et la levure.

Mélange avec une cuiller en bois avant d'enfourner.

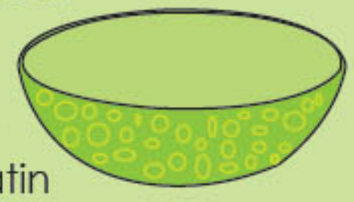
M. Patate est né dans les années 1950 aux États-Unis. Il était alors... un légume que les enfants sortaient du réfrigérateur et sur lequel ils mettaient nez en plastique, oreilles, lunettes, moustaches... Puis la pomme de terre l'a emporté sur les autres légumes. Aujourd'hui, il est marié, a des enfants et une tenue pour chaque situation !

Impossible de parler de la pomme de terre sans évoquer Antoine-Augustin Parmentier. C'est grâce à lui que la pomme de terre a acquis ses lettres de noblesse **en France**. Il pensait qu'elle était l'aliment parfait pour lutter contre les disettes. Il a converti la population à la pomme de terre par la ruse : il a fait **protéger par des gardes un champ** de pommes de terre, attirant ainsi l'attention. Puis en éloignant les gardes, il a favorisé le vol de ce « fruit défendu ».

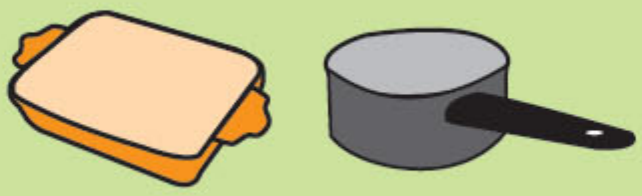
La Pompadour Label Rouge

Gratin dauphinois

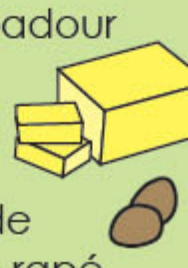
Préparation : 20 minutes - Cuisson : 1 heure (Pour 6 personnes)



- 1 économe
- 1 petit couteau
- 1 planche
- 1 saladier
- 1 casserole
- 1 plat à gratin



- 800 g de Pompadour Label Rouge
- 3 dl de lait
- 30 g de beurre
- noix de muscade
- 80 g de gruyère rapé
- sel, poivre



sois prudent

Préchauffe ton four à 160 °C / thermostat 5.
Lave, épluche à l'économe et coupe les Pompadour LR en fines lamelles. Mets le lait et le beurre dans la casserole sur un feu doux : laisse le beurre fondre dans le lait. Retire la casserole du feu, puis sale, poivre et râpe un peu de noix de muscade dans le lait. Dans le saladier, mélange les lamelles de Pompadour Label Rouge et le lait.
Beurre ton plat à gratin et verses-y la moitié de la préparation. Ajoute 40 g de gruyère râpé puis le reste des Pompadour Label Rouge. Recouvre avec le reste du gruyère râpé. Enfourne pour une heure.
Déguste aussitôt.

Entre **1845 et 1848**, une épidémie de mildiou* ravage les **cultures irlandaises** de pommes de terre : **un million d'Irlandais meurent de famine**. Les paysans irlandais **partent** alors massivement vers les États-Unis, emportant avec eux **la pomme de terre**, qui **retourne ainsi sur son continent d'origine !**

* Le mildiou désigne une série de maladies causées par des parasites microscopiques. Une fois atteint, le tubercule pourrit rapidement.

Le doryphore, est l'autre ennemi de la pomme de terre. Il ravage ses feuilles.

Coupe en fines lamelles les pommes de terre Pompadour épluchées.

Dans une casserole, fais fondre à feu doux le beurre dans le lait.

Mélange les lamelles de Pompadour au lait et au beurre fondu.

Dépose les lamelles de Pompadour puis le gruyère râpé, et ainsi de suite deux fois !

Dès le **XIXe siècle**, les botanistes font des recherches pour **améliorer la résistance des plants** de pommes de terre au mildiou et maintenir les rendements.

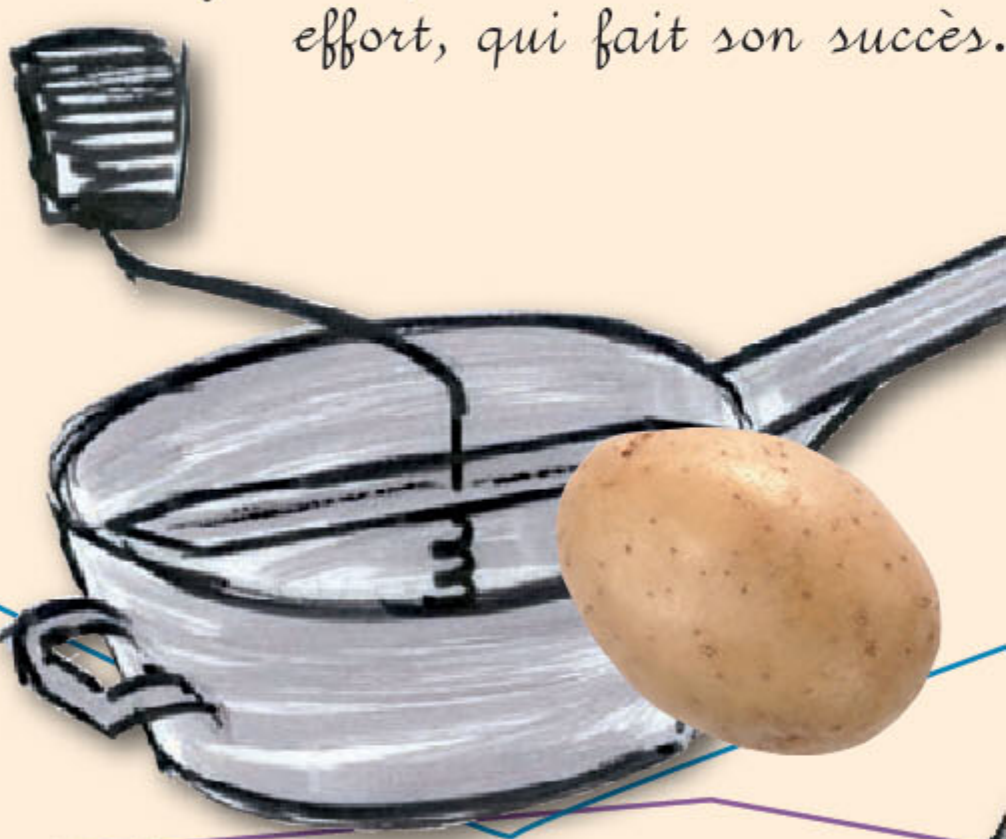
« L'empressement avec lequel on voit les enfants manger des pommes de terre cuites sous la cendre et s'en bien trouver prouve assez qu'elles conviennent à toutes les constitutions. »

Alexandre Dumas

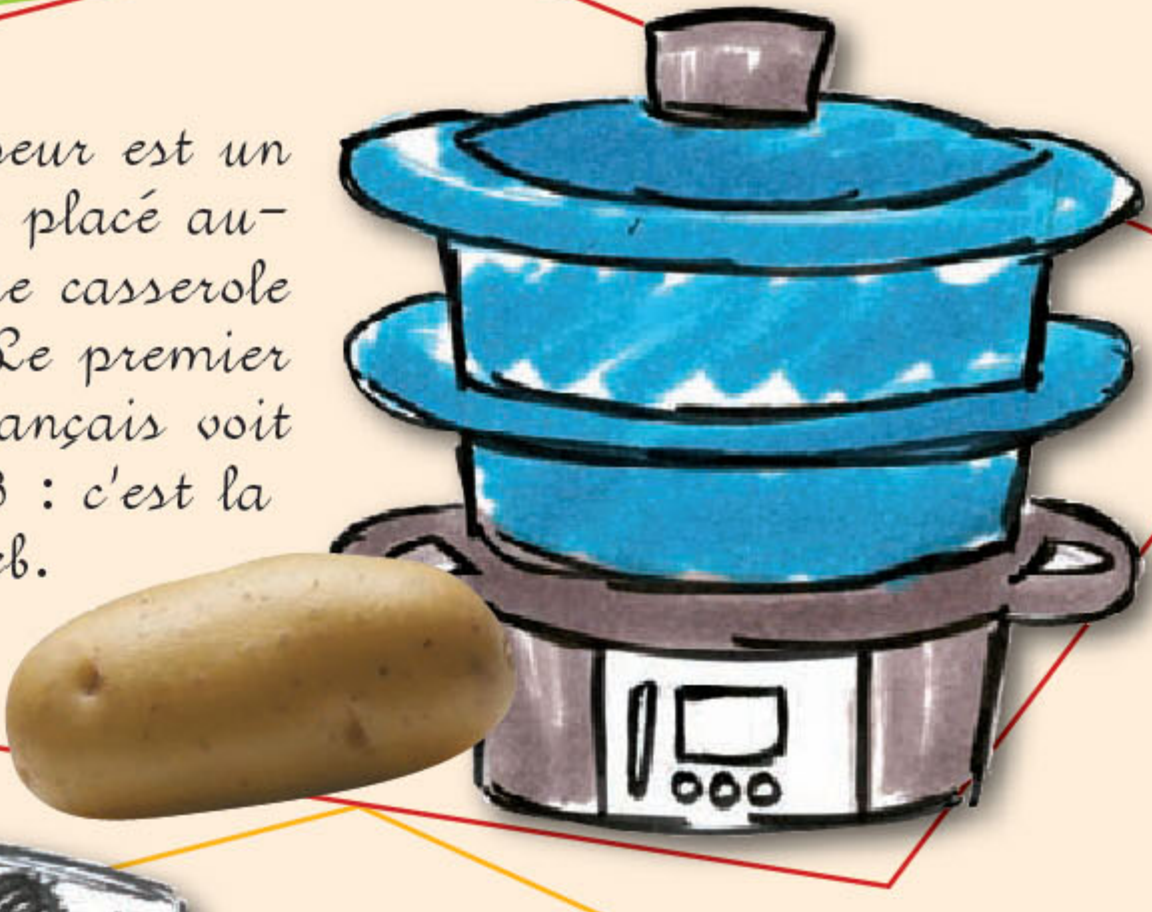
Les ustensiles utiles pour cuisiner la pomme de

L'économe est inventé en 1929 par Victor Pouzet. Il était destiné à l'origine uniquement aux pommes de terre : aujourd'hui, on l'utilise pour toutes sortes de fruits et légumes. On ne s'en sert pas pour la Ratte du Touquet qui se mange avec sa peau : une peau fine et pleine de vitamines !

Le presse-purée est inventé en 1932 par Jean Mantelet : c'est sa lame en forme d'hélice, qui permet de broyer les pommes de terre sans effort, qui fait son succès.



Le cuit-vapeur est un panier à trous placé au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Le premier autocuiseur français voit le jour en 1953 : c'est la super Cocotte Seb.



La fourchette est née sous l'Empire byzantin mais n'est utilisée en France qu'à la fin du XVIIe siècle. Avec elle, tu écrases les pommes de terre sans les réduire en bouillie, en en conservant des morceaux.

La friteuse n'existe que pour la pomme de terre. Sa version électrique sans odeur naît en 1967 dans les usines Seb.

La sauteuse sert à faire revenir légumes, viandes et petites pommes de terre avec peu de matière grasse !

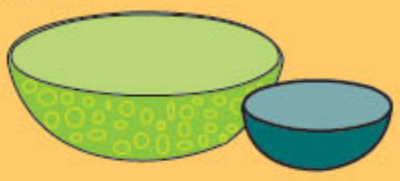
terre

La Vitelotte

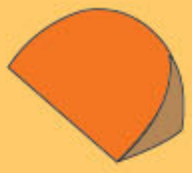
Chips violettes à la mimolette

Préparation : 20 minutes – Cuisson : 20 minutes
(Pour 4 à 6 personnes)

- 1 petit couteau
- 1 planche à découper
- 1 saladier
- 1 torchon
- 1 petit bol
- 1 pinceau
- papier de cuisson



- 5 Vitelottes
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 g de vieille mimolette



Préchauffe ton four à 200 °C / thermostat 7.
Lave les Vitelottes en conservant la peau, puis découpe-les en fines lamelles. Dépose celles-ci dans le saladier rempli d'eau froide pour les faire dégorger* pendant 20 minutes. Pendant ce temps, découpe la mimolette en tout petits morceaux. Sors les lamelles de pommes de terre de l'eau et pose-les sur un torchon pour les éponger.
Prépare un petit bol d'huile d'olive. Recouvre la plaque de four de papier de cuisson. Déposes-y des lamelles de Vitelottes les unes à côté des autres. À l'aide d'un pinceau, badigeonne les tranches de pommes de terre d'huile d'olive puis recouvre de petits morceaux de mimolette. Abaisse la température du four à 180 °C / thermostat 6 puis enfourne. Laisse cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et les chips dorées. Il faudra répéter 2 à 3 fois l'opération pour préparer toutes les chips.

gastroDico

Dégorger les pommes de terre :
éliminer le maximum d'amidon que renferme la pomme de terre.

Tu peux aussi faire cuire les pommes de terre au four traditionnel et au four micro-ondes !

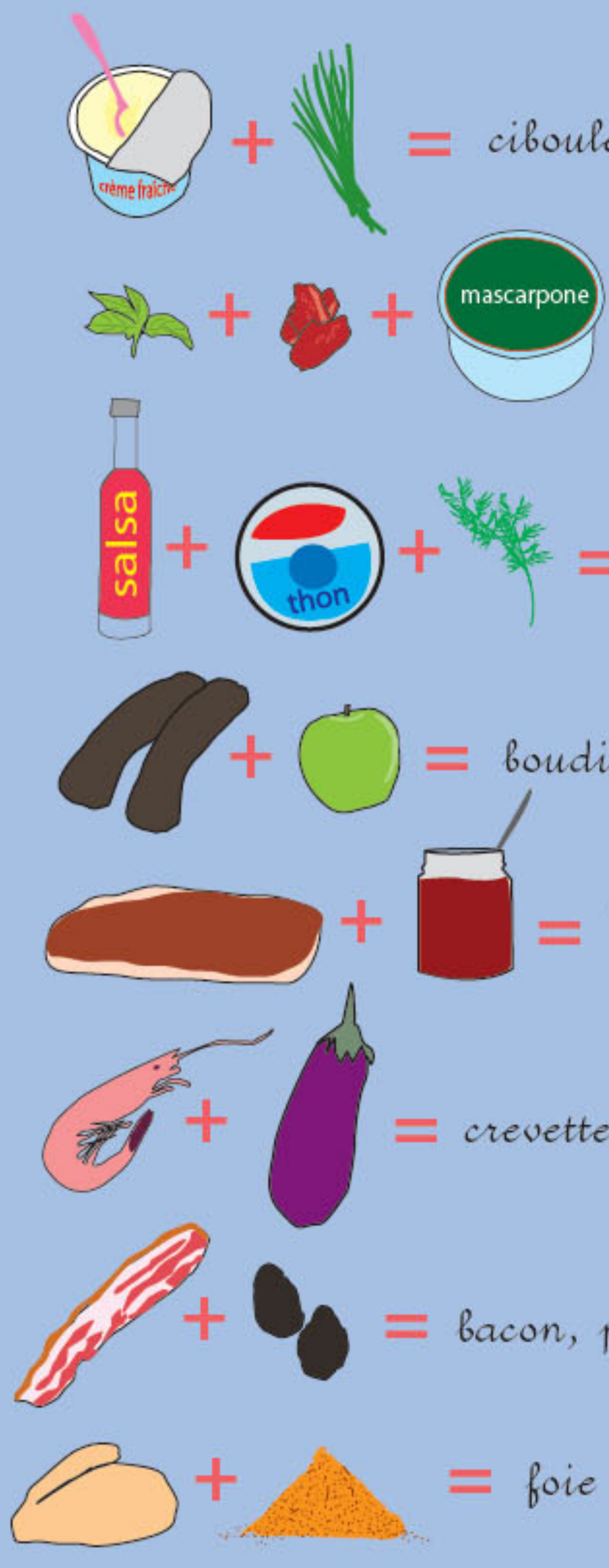
En 2008 la pomme de terre est désignée par les Nations-Unies comme l'aliment du futur qui doit aider les populations des pays en développement à combattre la malnutrition et la pauvreté.

La Ratte a bien failli disparaître au début du **XX^e^ siècle**. Sensible aux maladies et de faible rendement, elle est presque **tombée dans l'oubli** quand **André Hennuyer**, patatophile passionné, lui rend vie. En **1962**, on lui apporte une tasse à café remplie de minuscules tubercules dans lesquels il **retrouve les pommes de terre de son enfance**. Il s'acharne, **plante les premiers tubercules** au milieu d'un champ de blé pour éliminer les parasites… **et la Ratte renaît enfin, près du Touquet !**

La Ratte du Touquet

Canapés de Ratte du Touquet à l'infini selon tes goûts !

Cuisson à l'eau : mets les Rattes du Touquet dans une casserole d'eau froide salée et compte 15 minutes de cuisson à partir des premiers frémissements de l'eau. Égoutte-les et coupe-les en deux.



= ciboulette, crème fraîche

= basilic, tomate séchée, mascarpone

= sauce salsa, thon nature, aneth

= boudin noir, pomme verte

= magret de canard, confiture de cerise

= crevette rose, purée d'aubergine

= bacon, pruneau

= foie gras, cumin

Il est gonflé ce soufflé !

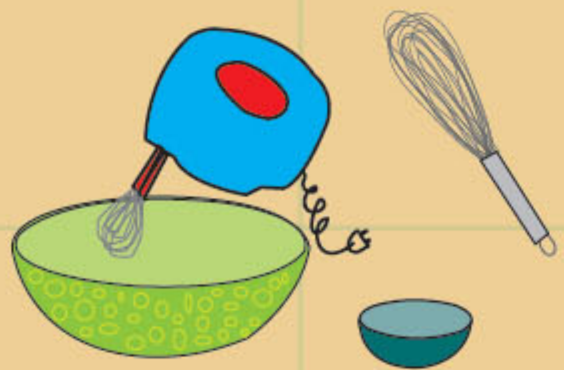
Voici la recette du soufflé au fromage. Au moment de battre les œufs, nous te proposons quatre expériences pour t'aider à comprendre comment le soufflé gonfle, un peu, beaucoup ou pas du tout !

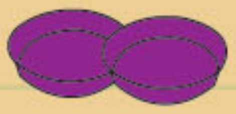
Tourne vite la page ...

RECETTE RECETTE

Soufflé au fromage

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes
(Pour 6 personnes)





- 1 casserole
- 1 fouet
- 1 jatte
- 1 saladier
- (4 bols pour les expériences)
- 1 ramequin (4 ramequins pour les expériences)
- 1 batteur électrique

- 30 g de beurre
- 25 cl de lait
- 125 g de fromage râpé
- 4 œufs
- sel

sois prudent

Préchauffe ton four à 180 °C / thermostat 6.
Dans une casserole, fais fondre le beurre à feu doux. Sors du feu, ajoute la farine et mélange avec un fouet. Remets sur feu doux et laisse roussir doucement. Toujours à feu doux, ajoute le lait en mélangeant avec le fouet jusqu'à ce que ta préparation épaississe. Sors du feu et laisse refroidir un peu. Puis ajoute le fromage râpé et les 3 jaunes d'œufs.
Si tu réalises les expériences de la page suivante, sépare ton appareil à parts égales dans 4 bols et suis les indications des 4 expériences.
Si tu réalises simplement la recette, verse toute la préparation dans une jatte.
Mets les 3 blancs dans un saladier et ajoute une pincée de sel. Bats les blancs en neige de manière à les rendre très très très fermes.
Verse ta préparation dans un ramequin beurré et fariné. Recouvre-la d'un peu de fromage râpé. Mets le ramequin dans le four le plus haut possible. Au bout de 15 minutes, mets le four en position « grill » et laisse griller 5 minutes encore.

TRUCculus du chef

Attention ! N'ouvre pas ton four pendant la cuisson, car cela stopperait le gonflement. Il faut être patient !

sciences à la casserole

T'es-tu déjà demandé pourquoi le soufflé gonfle lors de sa cuisson ? Tu n'as pas mis de levure et pourtant, il augmente de volume !

Le fait que le soufflé gonfle est lié à deux phénomènes combinés. Les quatre expériences qui suivent vont t'aider à comprendre :

Expérience n°1

Bats les blancs en neige de manière à ce qu'ils ne soient pas fermes, laisse même un peu de liquide au fond du saladier.

Expérience n°2

Bats les blancs en neige de manière à ce qu'ils soient très très très fermes.

Plus les blancs en neige sont fermes, plus ils contiennent de bulles d'air. Et, plus la pâte contient de bulles d'air, plus elle gonfle !

Expérience n°3

Mets du fromage râpé sur la préparation. Fais cuire sans faire griller.

Expérience n°4

Fais cuire la préparation puis fais-la griller.

Lorsque les bords du ramequin dépassent les 100 °C, l'eau contenue par les aliments se transforme en vapeur d'eau (c'est un gaz). L'air de ce gaz forme des bulles dans la pâte et la fait gonfler.
La croûte formée par le fromage grillé bloque l'évaporation de l'eau, ce qui augmente le gonflement. Cette croûte agit comme un couvercle qui empêche l'air de s'échapper du soufflé.

Les bulles d'air des blancs en neige très très très fermes
+
la vapeur « emprisonnée » par le fromage grillé
=
un soufflé très gonflé !

Le **fabuleux** destin d'Annette Boutiaud

on en a fait tout un PLAT !

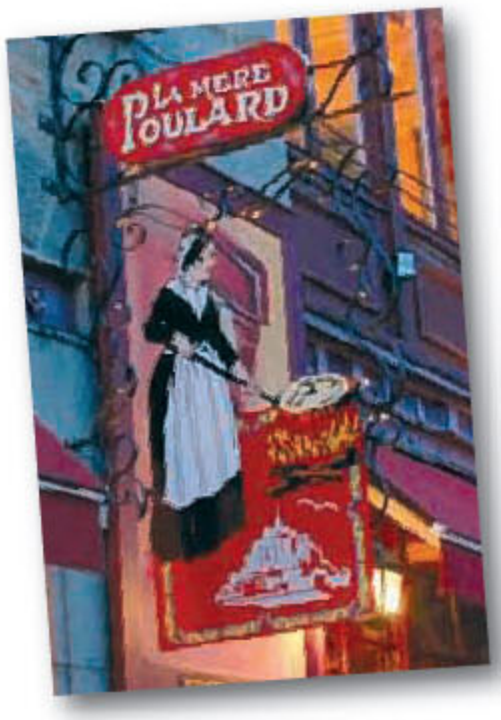
Il était une fois... la célèbre **Mère Poulard**.

Issue d'une famille modeste de Nevers, Annette Boutiaud, devient la **femme de chambre** d'un architecte en charge de la restauration de l'**abbaye du Mont-Saint-Michel**. Elle découvre alors le célèbre rocher dont elle est aujourd'hui l'icône.

C'est là qu'elle rencontre et épouse le fils du boulanger du village, **Victor Poulard** en 1873, devenant ainsi **Annette Poulard**.

Les époux acquièrent l'**Auberge de la Tête d'Or**, où Annette accueille des convives affamés, dépendants des horaires de marée. Elle trouve une ingénieuse idée qui lui permet de nourrir ces voyageurs dès qu'ils arrivent : elle leur confectionne une **omelette**, car la préparation et la cuisson en sont rapides ! Cette omelette se révèle un met succulent. D'ailleurs sa renommée grandit avec l'attrait croissant du Mont-Saint-Michel. **L'hospitalité de celle qu'on n'appelle plus désormais que la Mère Poulard** n'y est sûrement pas étrangère.

Son secret : du beurre de qualité et en belle quantité, qu'on ne laisse pas roussir !



L'omelette de la Mère Poulard est cuite au beurre. Parmi ses hôtes les plus célèbres, on peut citer Georges Clemenceau et Claude Monet.

on en a fait tout un PLAT !

RECETTE RECETTE

Omelette aux champignons de Paris

Préparation : 15 minutes – Cuisson : 15 minutes
(Pour 4 personnes)

- 1 petit couteau
- 1 planche
- 1 spatule
- 1 poêle
- 1 grande assiette
- 1 jatte
- 1 fourchette
- 1 cuiller en bois
- papier absorbant

- 200 g de champignons de Paris
- 5 œufs
- 1 gousse d'ail
- 5 brins de persil plat
- 2 c. à soupe d'huile
- 15 g de beurre
- 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- sel, poivre

sois prudent

Nettoie les champignons à l'eau claire et sèche-les soigneusement avec du papier absorbant. Coupe-les en lamelles. Puis épluche la gousse d'ail.
Dans une poêle chaude, verse 2 cuillers à soupe d'huile. Ajoute les champignons et fais-les dorer quelques minutes à feu moyen en remuant de temps en temps avec la cuiller en bois. Ajoute la gousse d'ail entière afin qu'elle ne brûle pas, et le persil ciselé. Sale et poivre. Laisse les champignons évaporer leur eau pendant environ 5 minutes à feu doux.
Casse alors les œufs dans une jatte. Sale, poivre et ajoute une cuiller à soupe de crème fraîche épaisse. Casse les jaunes avec une fourchette en battant légèrement quelques secondes. Ajoute les champignons cuits.
Fais fondre un gros morceau de beurre dans une poêle à feu doux, repartis-le bien dans la poêle et ajoute l'appareil à omelette. Laisse-le cuire 5 minutes. Décolle les bords de l'omelette avec une spatule en bois, petit à petit. Puis remue la poêle dans un mouvement rapide d'avant en arrière pour décoller complètement l'omelette. Répète cette opération deux ou trois fois. Mais attention à ne pas trop remuer afin de ne pas obtenir des œufs brouillés. Quand la cuisson est terminée, l'omelette est moelleuse !

TRUCculus du chef

Si tu aimes l'omelette bien cuite, il faut la retourner en cours de cuisson. Aide-toi d'une assiette que tu mets sur la poêle. Fais basculer l'omelette dessus pour la retourner et la faire ensuite glisser dans la poêle pour cuire l'autre côté. Si tu l'aimes baveuse, ne fais cuire qu'un côté !

RECETTE RECETTE

« ÊTRE CHOCOLAT »

Être chocolat signifie être dépité lorsque l'on se rend compte que l'on s'est fait duper.

L'expression semble trouver ses origines dans un cirque du XIXe siècle et plus précisément dans un duo composé du Clown Chocolat et de son acolyte le clown Footit. Le Clown Chocolat, qui tenait son nom de sa couleur de peau, se faisait en permanence entourlouper par son camarade. Lorsqu'il se rendait compte de la supercherie, il s'exclamait : « Je suis chocolat ! ».

Fondant au chocolat, super facile à faire !

Préparation : **20** *minutes – Cuisson :* **30** *minutes*
(Pour **8** *personnes)*

- 1 saladier
- 1 casserole
- 1 cuiller en bois
- 1 petit saladier (bain-marie)
- 1 moule

- 200 g de chocolat noir
- 200 g de beurre
- 200 g de sucre
- 1 c. à soupe de farine
- 4 œufs

sois prudent

Préchauffe ton four à 190°C. Pendant ce temps, coupe le chocolat en carrés et le beurre en petits dés. Mets tous les morceaux de beurre et les carrés de chocolat dans un saladier. Fais-les fondre au bain-marie. Pour cela, fais chauffer une casserole avec de l'eau dedans et mets le saladier dessus. Au bout de quelques minutes, le chocolat et le beurre vont fondre : remue avec la cuiller en bois pour bien les mélanger. Hors du feu, ajoute le sucre. Mélange bien. Laisse refroidir un peu. Ajoute les œufs un à un en remuant bien à chaque fois. Ajoute ensuite la farine. Lisse bien ton appareil : il ne doit pas y avoir de grumeaux.
Verse cette préparation dans un moule. Si tu as peur que le gâteau accroche le moule, tu peux chemiser ce dernier avec un peu de beurre et de farine. Fais cuire au four pendant 30 minutes. Laisse-le refroidir avant de le manger.

gastrodico

Chemiser :
recouvrir toutes les parois d'un moule.

brico miam

MONSTRES

Matériel :

- Des spaghetti crus
- Des papiers de couleurs
- De la peinture
- Des ciseaux et de la colle
- Des dosettes de lait ou petits suisses
- Du fil chenille
- Des yeux à coller-si tu en trouves...

Etape 1 :

Réalise les toiles d'araign
les spaghetti : forme une
relie les branches entre e
sois méticuleux, c'est très

Les sorcières

Halloween est la fête des esprits maléfiques, c'est pourquoi la sorcière lui est associée. Les sorcières, ou « diseuses de sorts », se réunissaient dans des endroits particuliers pour glorifier Satan : c'est le « Sabbat ». On disait qu'elles avaient fait un pacte avec le diable et obtenaient leurs pouvoirs magiques en échange de leur âme. Si l'araignée est son animal de compagnie, c'est parce qu'elle est réputée être laide et mauvaise, à l'image de sa maîtresse. Toi aussi, joue au sorcier en décorant ta maison de toiles d'araignées habitées de petits monstres !

Etape 4 :

Imagine des monstres...
Colle sur les minis dosett
des papiers de couleurs,
chenille, des yeux qui bo
pour faire peur !

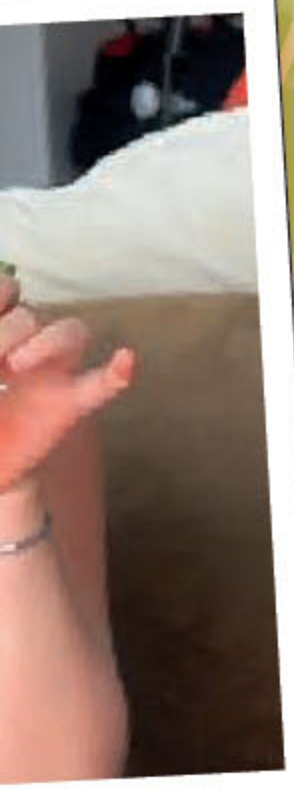
& SPAGHETTI

le brico miam de l'ensorceleuse Zoé

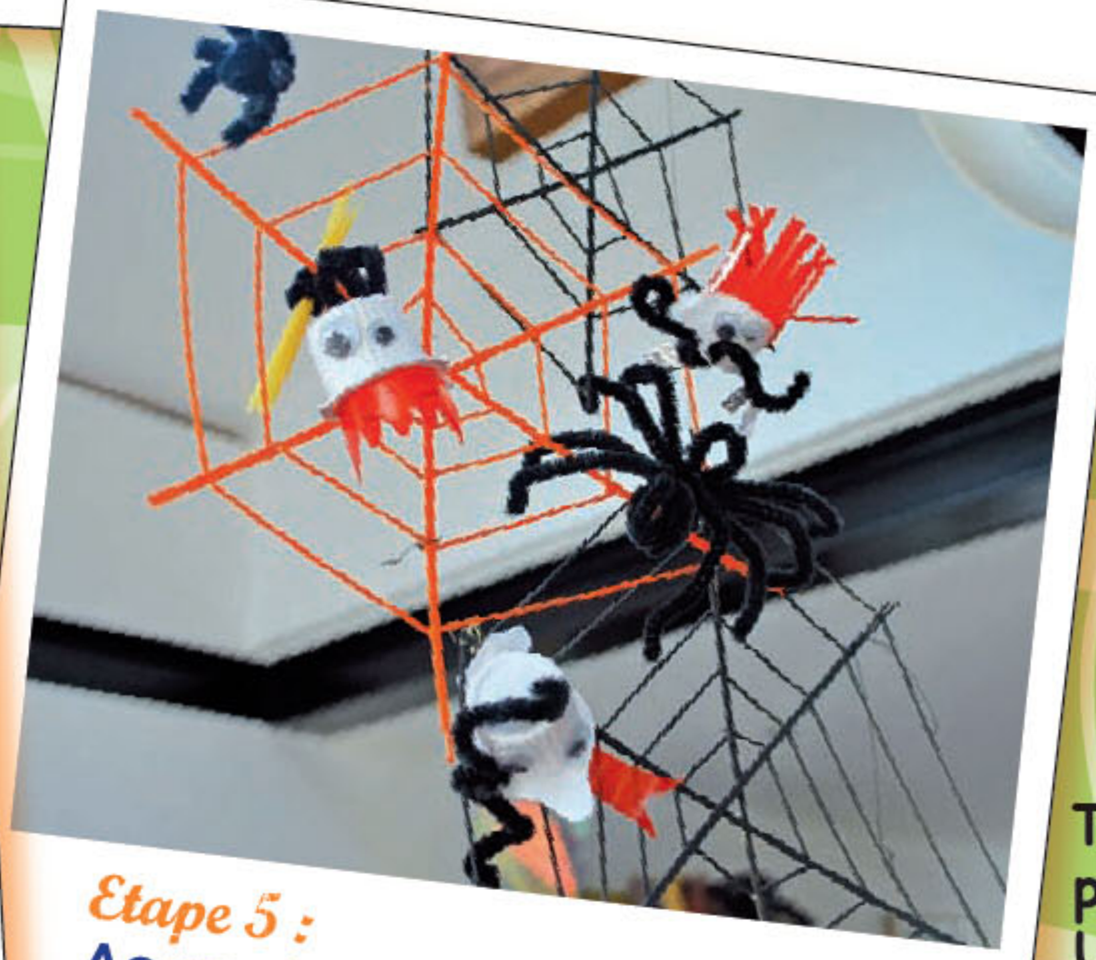
ées en collant
etoile. Ensuite,
es. Attention,
fragile !

Etape 2 :
Lorsque c'est bien sec, cela devient plus solide. Tu peux alors peindre les toiles d'araignées, en orange ou en noir.

Etape 3 :
Fabrique tes araignées avec du fil chenille. Découpe quatre bouts de fils pour les pattes. Entortille un fil entier autour de ton doigt pour faire le corps et coince dedans les quatre pattes.



s de lait,
des fils
ugent etc...



Etape 5 :
Accroche tes créations sur les toiles d'araignées avec du fil. Suspend l'ensemble.

Tourne la page ! Une recette spécial Halloween t'attend !

Ouh ! ça fait peur !!

Fais cuire les spaghetti : plonge-les dans l'eau bouillante salée. Il faut qu'ils soient *al dente* c'est-à-dire cuits mais fermes.

Retire les graines du potimarron et évide-le et conserve la pulpe pour faire la sauce des pâtes.

Après avoir fait la sauce, mélange les pâtes et la crème à l'œuf et au mascarpone.

RECETTE RECETTE

Halloween Pasta

Préparation : 45 minutes – Repos : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes – (Pour 4 personnes)

- 1 planche
- 1 petit couteau
- 1 cuiller à soupe
- 1 cuiller en bois
- 1 fourchette
- 1 petite casserole et 1 couvercle
- 1 grande casserole
- 1 passoire
- 1 bol

- 250 g de spaghetti
- 1 potimarron
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de crème de mascarpone
- 50 g de parmesan râpé
- sel et poivre noir du moulin
- huile d'olive

sois prudent

Coupe l'oignon et l'ail en rondelles puis hache-les finement. Retire les graines du potimarron puis évide-le à l'aide d'une cuiller à soupe. Sur la planche, découpe la chair en petits dés. Dans une casserole fais revenir l'oignon, l'ail et le potimarron à feu doux dans un peu d'huile. Sale, poivre puis laisse cuire à couvert environ 15 minutes. La chair du potimarron va ramollir à la cuisson : en mélangeant régulièrement avec une cuiller en bois pour éviter que ça n'accroche, tu en écraseras la chair.

Dans un bol, mélange le mascarpone, le parmesan et les œufs avec une fourchette. Fais cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée puis égoutte-les. Dans la casserole de cuisson des pâtes, mélange les pâtes encore chaudes et le potimarron. Puis ajoute la garniture à l'œuf. Fais réchauffer l'ensemble quelques minutes à feu très doux pour éviter que l'œuf ne coagule. L'œuf, le fromage et la crème du mascarpone vont épaissir en réchauffant, et napper ainsi les pâtes de sauce. Parsème d'un tour de poivre noir du moulin sur chaque assiette avant de les servir.

Utilise le potimarron vide pour mettre les pâtes dedans et déguster ces succulentes Halloween Pasta !

Bon appétit !

gastrodico

Cuire à couvert : cuire sous un couvercle.

IL FAUT GOÛTER AVANT DE DIRE NON !

abats la cuisine ! du sang et des boyaux

- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 essoreuse
- 1 saladier
- 1 mortier ou 1 hachoir
- 1 fourchette
- 1 bol

- 1 salade
- 1 pomme Grany
- 10 cerneaux de noix
- 12 tranches fines d'andouille
- 1 c. à café de moutarde à l'ancienne
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- 2 c. à soupe de vinaigre

Salade andouille et pomme

*Préparation : **15** minutes (Pour **4** personnes)*

sois prudent

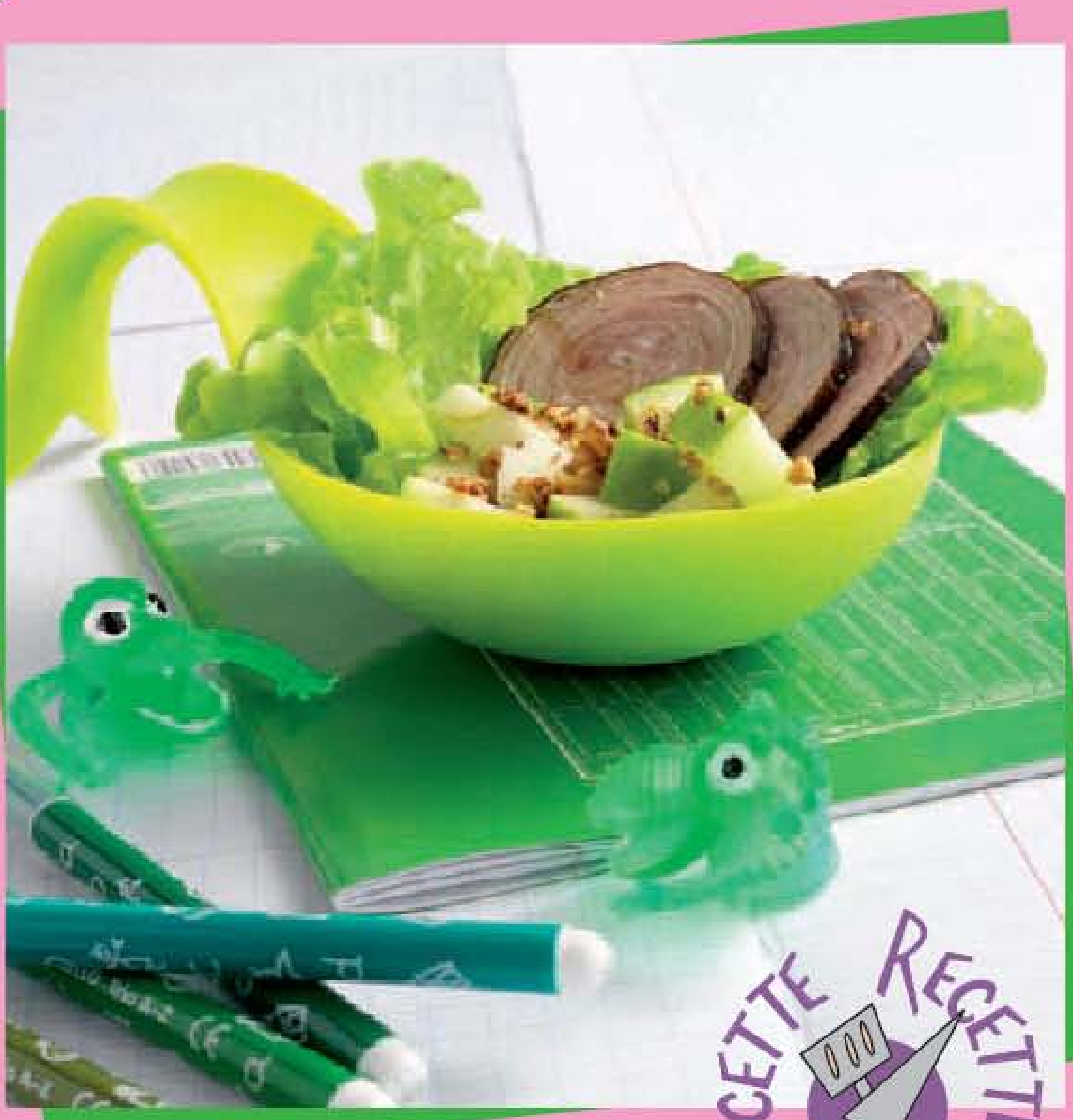
Épluche la salade : coupe son pied afin de séparer les feuilles les unes des autres. Ensuite, nettoie bien chaque feuille à l'eau claire pour ôter toute la terre (et ses habitants !) Utilise une essoreuse pour essorer la salade. Puis mets les feuilles dans le saladier.

Lave la pomme sous un filet d'eau froide et découpe-la en petits dés. Dans ton mortier, pile en petit morceaux les cerneaux de noix. Si tu n'as pas de mortier, utilise petit un hachoir.

Dépose les fines rondelles d'andouille sur les feuilles de salade. Rajoute les morceaux de pomme et les cerneaux de noix.

Prépare ta vinaigrette : avec une fourchette, mélange le vinaigre et la moutarde à l'ancienne dans le bol. Ajoute ensuite l'huile d'olive tout en continuant de mélanger. Sale et poivre à ton goût. Verse la vinaigrette sur la salade.

Mélange bien avec des couverts à salade.



RECETTE RECETTE

QUELLE ANDOUILLE, CE BOYAU !

L'andouille est une charcuterie composée d'une partie de l'appareil digestif du porc. Cylindrique et mesurant environ 30 cm, c'est une sorte de gros saucisson noir.

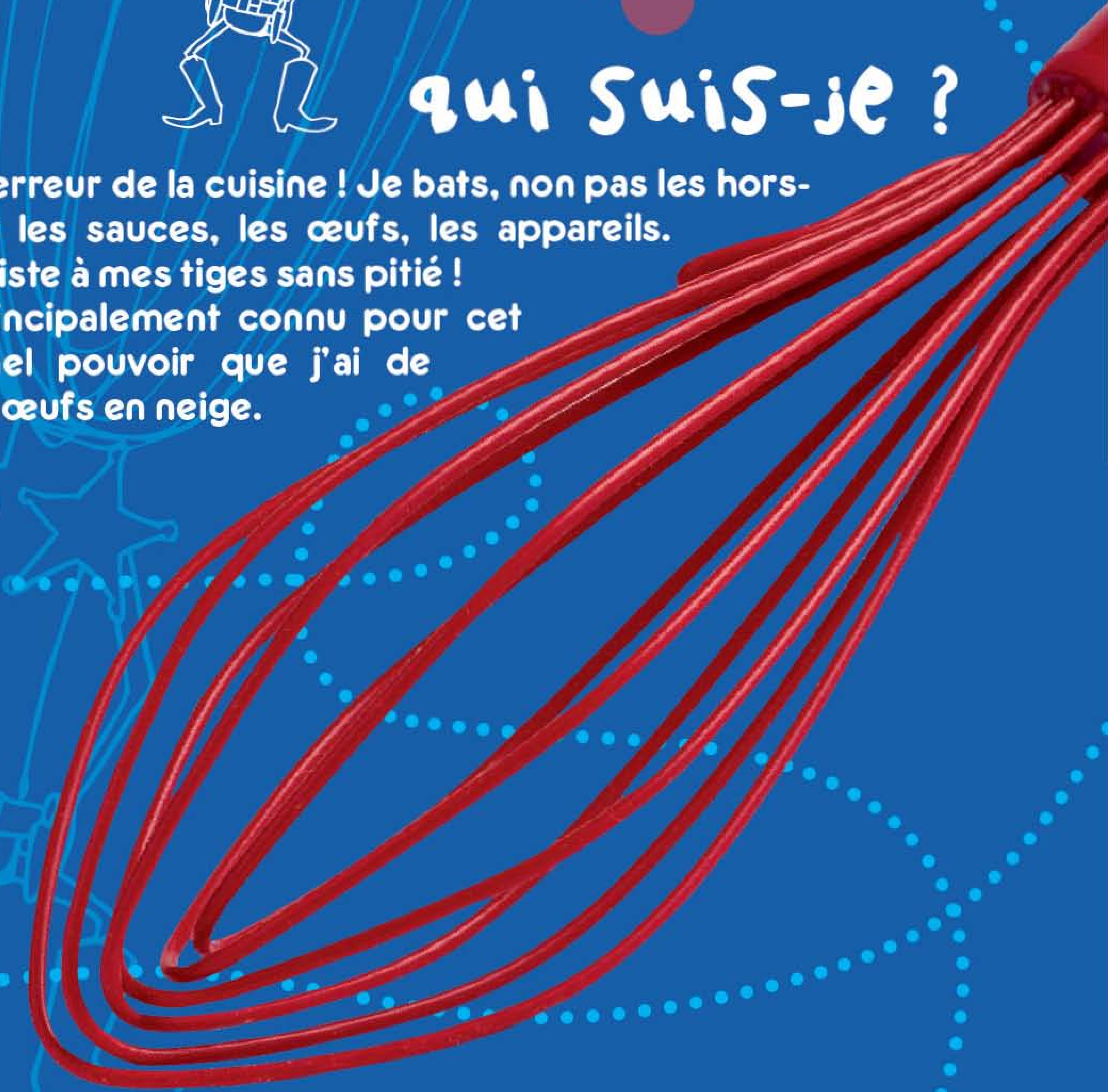
Pour la préparer, les artisans charcutiers suivent plusieurs étapes. Âmes sensibles s'abstenir ! Mais quel délice…

Les boyaux sont d'abord nettoyés, découpés, salés et mis à mariner pendant plusieurs jours. Ensuite, ils sont chaussés dans le gros intestin. Puis, ils sont fumés au feu de bois de hêtre pendant plus d'un mois. Enfin, l'andouille est mise à dessaler pendant 48h, puis ficelée et cuite à l'eau. L'andouille est alors prête à être consommée.

Tu peux l'acheter toute prête chez ton charcutier !

qui suis-je ?

Je suis la terreur de la cuisine ! Je bats, non pas les hors-la-loi, mais les sauces, les œufs, les appareils. Rien ne résiste à mes tiges sans pitié ! Je suis principalement connu pour cet exceptionnel pouvoir que j'ai de monter les œufs en neige.



Je suis un fouet

Grande Halle de la Villette

Eveillez vos papilles au salon des mille et une saveurs !

Viens prendre un cours de cuisine gratuit à l'atelier des Toqués en Fête de Lucullus Succulus !

La Halle Gourmande

Salon

Papilles en Fête

13 au 16 nov. 2009

250 Exposants

Gastronomie du Terroir, Vins, Champagnes et Plaisirs Gourmands

Entrée : 5 € - Restauration - parking - Infos - www.mediaexpo.fr

Entrée gratuite pour les enfants sur présentation du magazine

Création OceanBoulevard.fr *Photos : Thierry Vallier*

© Création & conception : assara - Photos : Touquet Savour - Illustrations : Audrey Valleé pour Lucullus Succulus - sepetmbre 2009